

انٹالین ڈشز اسپیشل

لذت، ذائقہ اور صحت سے مکرر ہر روز سونامی

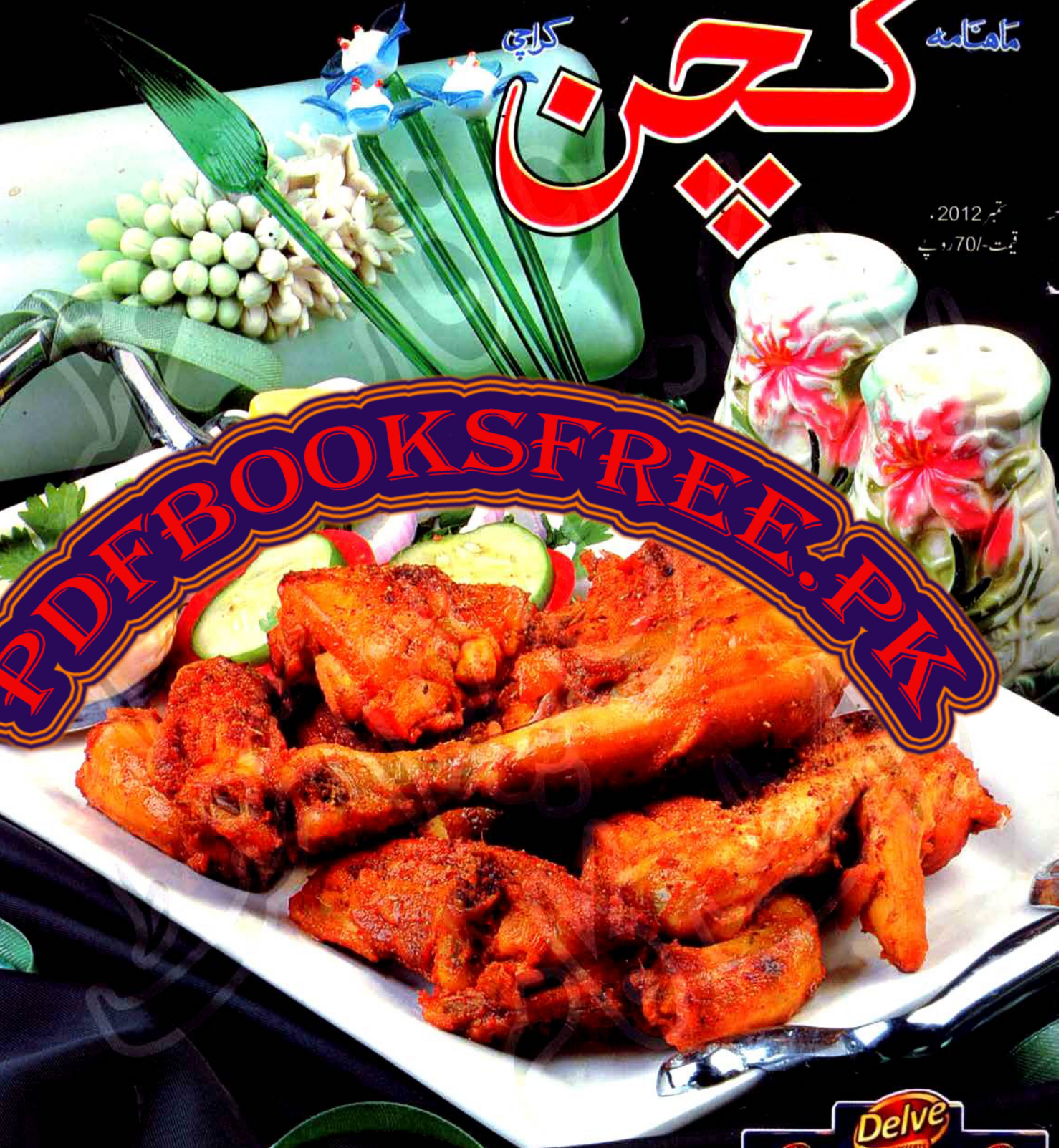
کری

ماتمہ

کچن

تبرہ 2012
قیمت - 70/- روپے

PDF BOOKS FREE.PK



Simply WOW!



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

ابتدائیہ

ماہنامہ **کچن** کا شمارہ نمبر 158 آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ یہ شمارہ **انٹالین ڈشز اسپیشل** کے عنوان سے پیش کیا جا رہا ہے۔ نئے نئے کھانوں کے شوقین افراد انٹالین ڈشز سے لازمی طور پر واقفیت رکھتے ہیں۔ نیچر اور کریم کی شمولیت اور بدیسی جزی بوٹیوں یعنی ویسٹرن ہرس کی آمیزش ان ڈشز کو ایک منفرد لذت دار خاصیت بخشتی ہے۔ اس کے علاوہ مختلف اقسام کے پاستا و اسپد گھٹھی بھی انٹالین ڈشز کے خصوصی نشان و رنات ہوتے ہیں اور پھر انٹالین ڈشز کی مقبولیت و پسندیدگی کا اندازہ ملک کے کونے کونے میں موجود پڑاؤٹ لیٹ پر پڑا روز یعنی پڑاؤٹ کے شوقین افراد کا رش دیکھ کر بخوبی لگایا جاسکتا ہے۔ نفاست، معیار اور لذت کے تمام تر تقاضوں پر بخوبی پورا اترنے کی بناء پر دنیا بھر میں جو ممتاز واقع مقام انٹالین کھانوں کو حاصل ہے اس کی نظیر ملنا مشکل ہے۔ انٹالین ڈشز اور انٹالین کو رنگ اسٹائل پسند کرنے والوں کے شوق کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جاسکتا ہے کہ علاقائی رنگوں و ذائقوں کی آمیزش سے ان ڈشز کو جب کوئنگ کے ماہرین نے ایک منفرد جداگانہ انداز سے تیار کیا تو یہ ڈشز بہت مقبول زمانہ ہوئیں اور رفتہ رفتہ لوگوں نے ان خاص بدیسی پکوانوں یعنی انٹالین ڈشز میں ویسٹرن کے کی آمیزش کو اس قدر پسند کرنا شروع کر دیا کہ آڑاٹی بنیاد پر کوئنگ ایک پکس کی تیار کردہ فیوژن انٹالین ڈشز یعنی بھی ویسٹرن مصلحتوں کو بھی کوئی نیشنل سوہن کی شمولیت کو ہی انٹالین ڈشز کی کٹیگری میں شمار کیا جانے لگا۔ اسی شوق و دلچسپی کو مد نظر رکھتے ہوئے یہ شمارہ **انٹالین ڈشز اسپیشل** کے نام سے شائع کیا جا رہا ہے اس میں شامل مزے مزے کی خاص اور فیوژن انٹالین ڈشز کو ضرور آزما لیں۔

اس کے علاوہ اس شمارے میں آرائش کا جدید انداز، نازک اور جدید ڈیزائن کا حامل فرنیچر، بلیو بییری، پھلوں کی دنیا میں سپر اسٹار پھل، خوشبو بتا دیتی ہے اس پھل کا پتہ! آڑو موسم گرما کا مفید پھل، انٹالین پکوان لذت و نفاست کے خاص ترجمان، بیوٹی کے صفحات میں عہد جوانی لوٹانے کا نسخہ، تروتازہ جوان جلد کے حصول کا حسین راز، ایک نظر پیروں کی جانب بھی، چائلڈ ہیلتھ میں بچوں میں ٹریبول سکسنس اور مرگی کا مرض اس کے علاوہ ایک خصوصی مضمون فالج کا حملہ یہ غیر موقوف اور جان لیوا بھی ہو سکتا ہے شائع کیا جا رہا ہے۔ ہارٹ ایک کی مانند فالج بھی ایک تشریحات اور خطرناک مرض ہے اسی لیے اسے برین ایک بھی کہا جاتا ہے علاج کی اتنی سہولتیں حاصل ہونے اور اس سے بچاؤ کی نئی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کے باوجود فالج کے حملے کے ایک تہائی مریض جان نہیں ہوتے ہیں۔ اس معلوماتی مضمون میں فالج کے حملے کے ممکنہ اسباب و علامات بیان کرنے کے ساتھ ساتھ احتیاطی تدابیر علاج و نگہداشت کے حوالے سے تفصیلی معلومات بھی شائع کی جا رہی ہیں۔ ان مضامین کو پڑھیں یہ مفید مضامین قدم قدم پر آپ کی رہنمائی کریں گے۔

مدیرہ

لذت، ذائقہ اور صحت سے بھرپور سوغات

ماہنامہ **کچن** کراچی

کچن

انٹالین ڈشز اسپیشل

ابتدائیہ	11
آپ کا آشیانہ..... آپ کی توجہ کا منتظر	12
گھر کی آرائش اور فرنیچر کے انتخاب و ترتیب میں سمجھداری کا مظاہرہ اندرون خانہ جاوٹ کو پرسکون و خوبصورت انداز بخشنے کا	13
آرائش کا جدید انداز..... نازک اور جدید ڈیزائن کا حامل فرنیچر	16
بلیو بییری! پھلوں کی دنیا میں سپر اسٹار پھل	18
غذائیت بخش اجزاء کی قابل قدر مقدار سے بھرپور بییری خوشبو بتا دیتی ہے اس پھل کا پتہ!	20
امردوں و دماغ کو قوت بخشنے والا بہترین پھل	22
آڑو موسم گرما کا مفید پھل	24
مزید آڑو کسائے اور پیاس کی شدت دور بھگائے	24
انٹالین پکوان	24
نفاست، لذت و معیار کے خصوصی نشان	24
انٹالین ڈشز اسپیشل	24
مزے مزے کی خاص اور فیوژن انٹالین ڈشز کا زبردست کلیکشن	46
کچن اسپیشل..... ماہنامہ کچن کی جانب سے پیش کردہ لذیذ ذائقہ دار ڈشز	68
عہد جوانی لوٹانے کا نسخہ	71
بڑھاپے میں جوان نظر آنے کے لیے اپنے وزن پر قابو رکھیں	71
تاباں و تروتازہ جوان جلد کے حصول کا حسین راز	74
موسم گرما کے پھلوں میں چھپی ہے جلد کی خصوصی خوبصورتی	74
اک نظر پیروں کی جانب بھی	78
پیروں کی صفائی و دیکھ بھال مستقبل کے بڑے مسائل و خطرات سے محفوظ فراہم کرتی ہے	80
چائلڈ ہیلتھ گائیڈ لائنوں کے لیے بطور خاص	86
بچوں میں ٹریبول سکسنس اور مرگی کا مرض	86
فالج کا حملہ..... یہ غیر متوقع حملہ جان لیوا بھی ہو سکتا ہے!	86
تمباکو نوشی کے ساتھ ساتھ تمباکو کو خوری بھی رسک فیکٹرز میں شامل ہے	86
خواب ریزے..... خواتین کی جانی بچانی فیکٹور اشتیاق فاطمہ عظمیٰ کی ماہنامہ کچن کے لیے خصوصی تحریر..... قسط 23	86

ستمبر 2012ء

- نگران : غلام محمد غوری
- چیف ایڈیٹر : فہمیدہ
- ایسوسی ایٹ ایڈیٹر : اشین حسین بلگرامی
- اسسٹنٹ ایڈیٹر : ذیشان عبداللہ
- بزنس مینیجر : اویس عبدالرحمن • ایڈوائزر : محمد ابراہیم غوری
- فوٹو گرافر : اکرام بخاری • کوئنگ ایڈوائزر : ثریا الطاف • سرکولیشن مینیجر : محمد آصف
- پروڈکشن اینچارج : محمد اقبال نورانی • لے آؤٹ ڈیزائنر : محمد فاروق عثمان خان محمد اکبر عثمان خان
- زیر اہتمام : محمد فرید نورانی • پرنٹر محمد راشد نورانی پیکچر کراچی۔

خط و کتابت و ترسیل زر کا پتہ

قیمت فی پرچہ : 70 روپے
زر سالانہ : 1000 روپے
بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک

58 - اورنگ زیب مارکیٹ ایم اے جناح روڈ کراچی
فون نمبر : 32727222 - 32727333 - 32727666
پانچویں منزل کبکشاں کا تھمال مقابلہ رحمانیہ مسجد مین طارق روڈ کراچی۔ فون : 34322791 - 34322795

انتباہ

ماہنامہ **کچن** کراچی میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں پیشگی تحریری اجازت کے بغیر کچن میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

• ایڈیٹر پبلشر غلام محمد غوری • مقام اشاعت آر۔ 58 بلاک 13 ڈی ون گلشن اقبال کراچی۔

آپ کی توجہ کا منتظر

آپ کا آشیانہ

غیر ضروری اور بھاری فرنیچر گھر کو خوبصورت تاثر دینے کی بجائے جس 'گھٹن اور گرمی کا احساس بڑھا کر ماحول کو بوجھل بنا دیتا ہے جبکہ فرنیچر و اس کی جگہ کی تبدیلی بھی ایک آزمائش ثابت ہوتی ہے

گھر کی آرائش اور فرنیچر کے انتخاب و ترتیب میں سمجھداری کا مظاہرہ اندرون خانہ سجاوٹ کو پرسکون و خوبصورت انداز بخشنے کا شاہانہ دلشاد



بنیادوں پر تو کی ہی جاتی ہیں بہر حال ادونوں صورتوں میں اگر آپ اپنے گھر میں اس موسم میں کچھ تبدیلیاں محسوس کرنا چاہتی ہیں تو ہماری دی گئی تجاویز پر اپنی سہولت اور گنجائش کے لحاظ سے عمل کریں آپ خود جس زدہ موسم کو بدلا بلا محسوس کریں گی۔

رنگ مزاج اور ماحول پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتے ہیں کیونکہ رنگوں کا انسانی زندگی میں ایک اہم کردار ہے۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کا گھر ہر موسم میں پرسکون اور خوبصورت نظر آئے تو اپنے گھر کی اندرونی اور بیرونی دیواروں کے ساتھ ساتھ ہر طرح کے گھریلو سامان کے لیے ہمیشہ موزوں رنگوں کا انتخاب کریں۔

سب سے پہلے گھر میں موجود تمام بھاری اور گہرے رنگوں والے سامان کی ایک فہرست بنا لیں۔ یقیناً موسم سرما کے لحاظ سے بھاری اور گہرے رنگوں کے پردے کبل وغیرہ بھی استعمال ہوئے ہوں گے۔ اب اس فہرست پر غور کریں ان میں سے کتنی چیزیں تبدیل کی جاسکتی ہیں یا گھر کے اسٹور وغیرہ میں رکھی جاسکتی ہیں۔

بھاری پردے گہرے رنگ کی چادریں فلور کٹن کے کورڈ قائلین (کارپٹ) وغیرہ جتنی چیزیں آپ منظر سے ہٹا سکتی ہیں ہٹا دیں اگر یا ان میں ردوبدل کر سکتی ہیں تو کریں۔ اس کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ ان کو آنے

کہتے ہیں کہ انسان ساری دنیا گھوم لے لیکن جس ملک جس مٹی میں اس کا جنم ہوا اس جیسا سکون اسے دنیا کے کسی خطے میں نصیب نہیں ہوتا جو سکون و راحت خوشی اور آزادی اپنے دل کی مٹی پر قدم رکھتے ہی ہوتا ہے پر دیس میں عمر بھر وہ کر بھی ان احساسات کو انسان ترستار ہوتا ہے اور یہی مثال ہمارے گھر کے لیے بھی لاگو ہوتی ہے۔ اپنے کتنے ہی عزیز دوست یا رشتے دار خواہ وہ کتنا ہی بے تکلف کیوں نہ ہوں اور ان کا گھر کتنا ہی آرام دہ کیوں نہ ہو ہمیں وہاں وہ سکون و آرام محسوس نہیں ہوتا جو اپنے گھر میں ملتا ہے۔ بے فکری آزادی سکون اور اپنے پن کا احساس اپنے گھر میں ہی ہوتا ہے کیونکہ گھر نہ صرف تحفظ کی علامت ہوتا ہے بلکہ یہ ایک ایسی جگہ ہے جہاں آپ اپنی مرضی کے مطابق سکون کر وقت گزارتے ہیں اور اسے اپنے طور پر محفوظ اور آرام دہ بنانے کی کوشش بھی کرتے رہتے ہیں۔

موسم گرمی شروع ہوتے ہی ایک طرف تو طبیعت بوجھل و بیزار رہنے لگتی ہے اور ساتھ ہی تنگی کی آنکھ بھولی گرمی سے بے حال لوگوں کو مزید پریشان کر دیتی ہے۔ مٹی جون بولائی ہرگز رتا مہینہ گرمی کی شدت و حدت میں اضافہ ہی کرتا چلا جاتا ہے تو ضرورت اس بات کی ہے کہ مزید بے حال اور بے سکون ہونے کے بجائے آپ کو کوشش کرنی چاہیے کہ سمجھداری کا مظاہرہ کرتے ہوئے گھر کی سجاوٹ اس سبب کی جانے کے یہ موسم میں آنکھوں کو تراوت بخش کر کے آپ کی دل و دماغ کو سکون بخشنے ہو یا آرام و آسودگی کا یقینی و بھرپور احساس پیدا کر سکیں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کا گھر چھوٹا ہے یا بڑا ہاں روشن اور ہوادار ہونا اہم ہے اب آپ سوچیں گی کہ موجودہ مہنگائی کے طوفان کا مقابلہ کرتے ہوئے گھر کی آرائش و سجاوٹ وہ بھی موسم کے لحاظ سے تو جناب اس کی فکر بھی نہیں کریں کہ یہ تبدیلیاں آپ کے بجٹ سے زیادہ آپ کی توجہ اور سلیقہ

شعاری پر منحصر ہیں۔ ہاں اگر آپ کا گھر بلیوٹ جہازت دے تو مناسب حد تک تبدیلیاں بھی لائی جاسکتی ہیں، جو کہ اکثر گھروں میں کم از کم سالانہ

گھٹن جس اور گرمی کا احساس بڑھتا ہے۔ جب کبھی فرنیچر خریدیں ہمیشہ اپنے گھر کی گنجائش کو مد نظر رکھیں ساتھ ہی خوبصورتی اور پائیداری کے ساتھ ساتھ اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ بھاری اور بہت زیادہ نقش و نگار کے ساتھ گہرے رنگ کے فرنیچر کی وجہ سے نہ صرف ماحول بوجھل محسوس ہوتا ہے، بلکہ ان کی صفائی اور وقت ضرورت ان کی ایک سمت سے دوسری سمت میں تبدیلی بھی ایک آزمائش بن جاتی ہے۔ گھر کا تمام غیر ضروری فرنیچر اسٹور میں رکھ دیں۔ کوشش کریں کہ فرنیچر اس طرح ترتیب دیں کہ گھر میں کشادگی اور روشنی کا احساس ہو دروازے یا کھڑکیوں کے سامنے بھاری فرنیچر بالکل مت رکھیں۔ آپ کے گھر میں روشنی اور ہوا آنے کے جتنے بھی ذرائع ہیں کوشش کریں کہ ان کے سامنے کوئی رکاوٹ نہ ہو۔ کھڑکیوں کے پردے ایسے رنگ اور ڈیزائن کے رکھیں جو ٹھنڈک کا احساس رکھتے ہوں۔ کھڑکیوں کے سامنے چند کرسیاں بھی رکھی جاسکتی ہیں تاکہ آپ شام کے وقت ماحول سے لطف اندوز ہو سکیں۔ گھر کے فرش پر موجود قائلین

تبدیلی کر کے آپ اپنے گھر کو زیادہ مختلف اور خوبصورت بنا سکتی ہیں گھر میں کبھی بھی غیر ضروری فرنیچر نہ رکھیں مثلاً غیر ضروری ٹیبل کارز کرسیاں وغیرہ ضرورت سے زیادہ فرنیچر گھر کو خوبصورت تاثر نہیں دیتا بلکہ اس سے



اندوز ہو سکیں۔ گھر کے فرش پر موجود قائلین



جائیں۔ ان کے لیے آپ پلاسٹک کی ناکارہ بوتلوں کے کارہو جانے والی ڈسٹر فیوز ہو چکے ہیں اور پوسے ٹوٹے ہوئے کالگ، مختلف سائز اور انداز اور رنگوں والی خشکی کی بوتلوں وغیرہ کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔ اپنے گھر کے اسٹور روم میں بڑی بے کار اشیاء کا جائز ہیں۔ آپ کو ایسی بہت سی چیزیں نظر آئیں گی۔ جن کو اپنی تخلیقی صلاحیتیں بروئے کار لاتے ہوئے آپ کارآمد خوبصورت بنا سکتی ہیں۔ گھر کی آرائش میں اضافہ بھی ہوگا اور آپ کو داد بھی وصول ہوگی۔

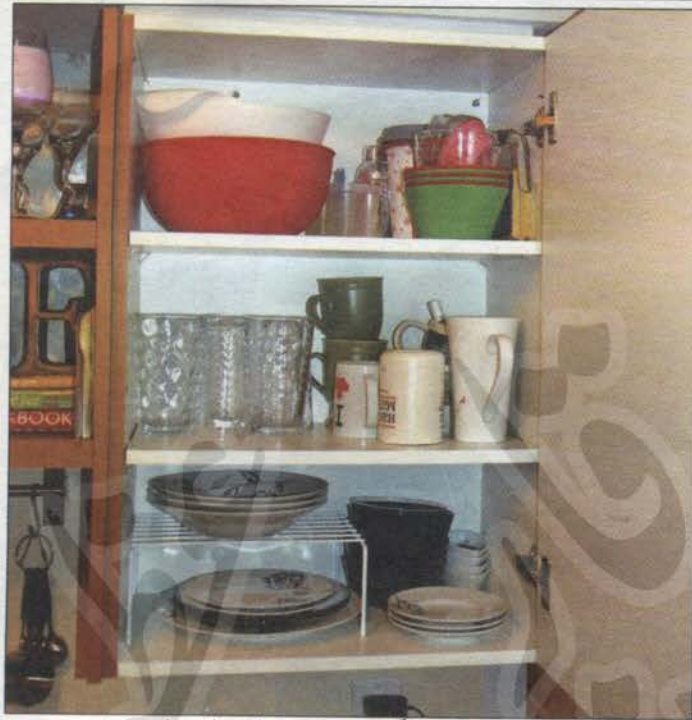
آپ اپنے بیڈروم پر ایک نظر ڈالیں یہاں نرم ہلکے اور پرسکون رنگوں کا انتخاب کریں بیڈٹیسٹ اور پردے وغیرہ ہلکے نمبر کے ہوں تو بہتر ہے۔ ساتھ ہی روشنی کو بھی اہمیت دیں روشنی ماحول پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتی ہے۔ تیز روشنی میں گرم دن میں مزید تکلیف دہ ہو جاتا ہے جب کہ ہلکی روشنی سکون اور ٹھنڈک کا احساس دیتی ہے۔ بیڈروم کی کھڑکیوں پر ایسے پردے رکھیں کہ وقت ضرورت سورج کی روشنی سے بچا جاسکے۔ اگر آپ کے گھر کے لاؤنج وغیرہ میں ایسی کھڑکی ہے، جہاں سے سورج کی روشنی براہ راست اندر آتی ہے تو یہاں آپ خشکی کی رنگ برنگی آرائشی بوتلوں میں پانی بھر کر بھی رکھ سکتی ہیں، جو سورج کی روشنی کو منعکس کر کے آپ کے کمرے کو بہت خوبصورت تاثر دیں گی ان میں آپ مٹی پلائٹ یا صرف مختلف پھول اور ان کی پتیوں بھی ڈال سکتی ہیں۔ یہ تازگی اور خوبصورتی کا بہترین تاثر دیتی ہیں۔ ایسی بوتلیں آپ اپنی بالکونی وغیرہ پر بھی لگا سکتی ہیں جہاں سے دھوپ اندر آتی ہو۔

موسم گرما میں اپنے کچن کو بھی خصوصی توجہ دیں اور صفائی وغیرہ کا خصوصی طور پر خیال رکھیں۔ کچن میں مناسب ہوا کی آمدورفت کا بھی انتظام رکھیں اور کھانا پکانے کے دوران ایگزاسٹ فین کا استعمال کریں، تاکہ کچن میں کام کرنے کے دوران کچن کی گرمی باہر نکلی رہے اور آپ خود بھی تازہ دم رہیں۔ گرم موسم میں کچن میں جانے کا ویسے بھی دل نہیں چاہتا۔ اس لیے کوشش کریں کہ جتنا بھی کام کچن کا ہو وہ ایک ہی وقت میں نشتا کر باہر نکلیں اور اس کام کے دوران ہونے والی گندگی کو بھی صاف کریں۔ گندے برتن، چھلیب وغیرہ فوری صاف کرتی جائیں۔ جتنا زیادہ

اور کارپٹ کو ہٹا دینا زیادہ بہتر ہے اور جہاں ضرورت ہو وہاں ٹھنڈے رنگوں کے کارپٹ کا انتخاب کریں مثلاً نیلے اور ہرے رنگ کے کٹر شیزڈ گرمی میں تازگی اور سکون کا احساس دیتے ہیں۔ اس موسم میں فرشی ٹیسٹ بھی رکھی جاسکتی ہے۔ آرام دہ فلور کیشن اور دروازے پر پائیدان (میٹ) ضرور رکھیں۔ گرمی کے تاثر کو ذرا کم کرنے کے لیے آپ جالی دار پردے بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ یہ ہلکے پھلکے اور دیدہ زیب ہونے کے ساتھ ہوادار بھی ہوتے ہیں۔ ان کے ذریعے ہوا کی آمدورفت جاری رہتی ہے اور گھر میں بیماریاں کا احساس بھی نہیں رہتا۔ ڈرائنگ روم کی وی لاؤنج ڈرائنگ روم کے دروازے اور کھڑکیوں پر کمرے کی تقسیم اور کلر اسکیم کے اعتبار سے مطابقت رکھتے ہوئے لگائیں۔ گرم دنوں کا بوجھ احساس خود ہی نہیں گم ہوتا محسوس ہوگا۔

ان بنیادی تبدیلیوں کے علاوہ اپنے گھر کی دیواروں پر گلے ہوئے ٹک، پینٹنگ، سٹیٹو، گلدان وغیرہ پر نظر ڈالیں۔ غیر ضروری ڈیکوریشن پیسز اور پینٹنگ ہٹا دیں۔ کسی بھی ٹیبل (دھات) سے بنے ہوئے گلدان وغیرہ کی جگہ کرسٹل سے بنی اشیاء زیادہ نراکت و نفاست کا احساس دیتی ہیں۔ اگر مصنوعی پھولوں کی سجاوٹ ہو تو ان میں بھی روش اور ٹھنڈے تاثر کے رنگوں کو اہمیت دیجیے۔ دیواروں پر ایسی پینٹنگ لگائیں جو کشادگی اور سکون کا احساس دے آج کل جوٹ اور ہانس سے بنی ہوئی چیزوں (فریم وغیرہ) کے استعمال کا بھی بہت زیادہ رجحان ہے۔ یہ

ہلکی پھلکی تبدیلیاں آپ کے گھر پر مثبت طور پر اثر انداز ہوں گی، موسم گرما میں پھول اور پودے ٹھنڈک اور خوشگواریت کا احساس دیتے ہیں۔ اگر آپ کے گھر میں گارڈن نہیں ہے تو بھی اپنے گھر کے پورچ ٹیرس اور ٹیکری وغیرہ میں تروتازہ پھول اور پودے لگائے میں لگائیں۔ یہ بھی یاد رکھیں آپ کے گھر کی بیرونی راہ داریاں بھی آپ کی توجہ چاہتی ہیں اور آنے والوں پر آپ کا پہلا تاثر بھی یہیں سے قائم ہوتا ہے گھر کے اس حصے میں آپ آؤٹ ڈور کے علاوہ ان ڈور پلائٹ بھی لگا سکتی ہیں۔ یہ پھول اور پودے آپ کے گھر میں تازگی، ٹھنڈک اور رنگوں کی بہار لاسکتے ہیں۔ پھول پودے یا آرائشی بیلیوں کے لیے ضروری نہیں کہ بڑے اور گراں قیمت ہماری کھلے ہی لیے



بچوں کے کمرے کو سیٹ کرتے ہوئے ان کے آرام، تفریح کھیل کے ساتھ پڑھائی کو مد نظر رکھیں۔ ایسی روشنی کا انتظام کریں کہ نوان کے آرام میں خلل ہو اور نہ ہی پڑھائی کے وقت انہیں کسی تاثر کا سامنا ہو۔ بچوں کے کمرے میں شوخ اور روشن تاثر دینے والے رنگوں کے ایسے شیزڈ کا انتخاب کریں جو گرم موسم میں بچوں کے کمروں کی خوبصورتی اور سکون دونوں کے لیے موزوں ثابت ہوں۔ بزر، نیلے کے علاوہ گلابی اور ہلکے نارنجی رنگوں کے سارے ہی شیزڈ بہت خوشگوار تاثر دیتے ہیں بچوں کا کمرہ ہوادار ہونے کے ساتھ ساتھ پرسکون بھی ہونا چاہیے۔

ڈسٹ بن رکھنے کا فارمولا گھر کے ہر کمرے پر لاگو ہوتا ہے، خاص طور پر بچوں کے کمرے میں تو لازمی ڈسٹ بن رکھیں اور ان کو تاکید کریں کہ کچرا اور غیر ضروری اشیاء وہ اس میں پھینکیں روزمرہ کی بنیاد پر اس کی صفائی بھی لازمی ہے۔ اس اصول پر عمل کر کے آپ کا گھر غیر ضروری کچرے اور گندگی سے پاک صاف رہے گا اور گرمی میں صاف کھلا کشادہ گھر ٹھنڈک و سکون کا احساس بخشتا ہے۔

آپ اپنے گھر میں یہ تبدیلیاں کر کے نہ صرف گھر کی آرائش کو تیار کر دیں گی، بلکہ اس موسم گرما میں فرحت اور تازگی کے ساتھ ساتھ کشادگی کا پرسکون احساس بھی آپ کو اپنے ارد گرد محسوس ہوگا۔

آرائش کا جدید انداز

آج کی دنیا بہت تیز رفتار ہو گئی ہے۔ اتنا وقت نہیں ہے کہ گھر بنا کر اس کی سجاوٹ کے لیے وقت نکالا جائے۔ آج کل ایسے فرنیچرز مارکیٹ میں آنے لگے ہیں جن سے فوری طور پر پورے گھر کو دو چار گھنٹوں میں سجا یا جاسکتا ہے۔ ان فرنیچرز کو جو کتنا سے درآمد کیا جا رہا

سمتاً ہوا بگن ہوگا۔ گرمی کا احساس سے ایسی قدر کم ہوگا اور آپ کو کام کرتے ہوئے جھنجھلاہٹ کا سامنا بھی نہیں ہوگا۔ اس کے علاوہ اس امر کا بھی دھیان رکھیں کہ کچن میں موجود کچرے کی باسٹ یا ڈسٹ بن کی صفائی بھی باقاعدگی سے ہوتی رہے اور اس کے اوپر ڈھکن بھی موجود رہے ورنہ اس پر کھینوں کا جھوم رہے گا اور یہ ٹھیکیاں جراثیم پکڑنے سے اٹھا کر کھانے دینے کی دیگر اشیاء اور برتنوں میں منتقل کرتی رہیں گی اور صاف کچن بھی ناخوشگوار تاثر دے گا۔ اسی طرح باتھ روم کی صفائی کو کسی صورت نظر انداز نہ کریں اس موسم میں کپڑے کوزے زیادہ نظر آتے ہیں، اس لیے فنائل اور جراثیم کش ادویات کا باقاعدگی سے استعمال کریں باتھ روم کو روشن اور ہوادار رکھنے کے ساتھ ساتھ معطر رکھیں اور ایسے ایئر فریشنر کا استعمال کریں، جو تازگی کا احساس دے۔ کچن کی طرح باتھ روم میں بھی ڈسٹ بن لازمی رکھیں تاکہ کوئی بھی فاضل میز باٹھ روم کے فرش پر نہ پڑی رہے یا باتھ روم کی نالی میں پھینس کر نالی کے بند ہو جانے کا سبب بنے۔



فرنیچر بر ایک کے لیے



فرنیچر بنانے والی ایک بہت بڑی کمپنی کے نمائندے نے بتایا۔ ”جناب! آج کے خریدار کے پاس فرنیچرز کی پسند کی بہت بڑی ورائٹی ہے۔ اسے ہر قسم کا فرنیچر چاہیے گھر کے لیے، ہسٹل کے لیے، بیڈروم کا مکمل سیٹ۔

ہم عصر فرنیچرز، مینٹے، نایاب، قسم کے سلورڈ خالص اور ٹھوس ساگوان کی لکڑی کے گارڈن فرنیچرز چمڑے کے فرنیچرز اور اطالوی طرز کے باہر سے منگوائے ہوئے مہاگون کے ہاتھ روم کے لیے، لکڑی کے نشیمن ٹائلاز۔ اس کے علاوہ اور بہت کچھ جنہیں وہ پسند کرنا چاہتا ہے۔

ایک اور نمائندے نے اعتراف کیا کہ پچھلے سات آٹھ برسوں میں فرنیچرز کے معاملے میں خریداری کا ذوق بالکل بدل گیا ہے۔ اس کے مطابق یہ ایک خوشگوار تبدیلی ہے۔ کیونکہ اس سے فرنیچرز کی وسیع ورائٹی دونوں کے لیے چیلنج بن گئی ہے۔

اس نے مزید بتایا کہ مثال کے طور پر یہ کہ خریدار کو ہر قسم کا فرنیچر درکار ہوتا ہے۔ صوفے، ڈائننگ ٹیبل، الماریاں، کرسیاں وغیرہ اور سب اس انداز کی جو اس کے انٹیریئر ڈیکوریشن کی خوبصورتی میں اضافہ کر سکیں اور اس کے مطابق ہوں۔

اس کے مطابق آج کا خریدار بھاری اور گہرے نقش والے فرنیچرز زیادہ پسند نہیں کرتا یا آپ اس سے یہ کہہ کر فرنیچر فروخت نہیں کر سکتے کہ یہ بہت مضبوط ہے اور طویل عرصے تک ساتھ دے گا۔

آج کے خریدار کو ہلکے اور آسان قسم کے ایسے فرنیچرز چاہئیں، جنہیں وہ 4-5 برسوں کے استعمال کے بعد پھینک دے اور دوسرے فرنیچر خرید لائے۔

اس کے علاوہ ایک اہم بات یہ ہے کہ لوگ باہر جاتے ہیں اور وہاں کے فرنیچرز کو دیکھ کر پھر وطن واپسی پر اسی قسم کے فرنیچرز کا مطالبہ کرنے لگتے ہیں۔ کیونکہ انہیں باہر کے فرنیچرز کا سبک ہونا بہت پسند آتا ہے۔ نت نئے ڈیزائن ان کے سامنے آتے ہیں اور وہ ان سے متاثر ہو کر واپس آیا کرتے ہیں۔

ہے یا مقامی طور پر بھی اسی ساخت و انداز کے فرنیچر تیار کیے جا رہے ہیں جو دیدہ زیب، خوبصورت، ہلکے پھلکے اور میانہ قیمتوں میں دستیاب ہیں کئی سال استعمال کے بعد ٹوٹنے پھوٹنے کی صورت میں ان کی مرمت کروانے کے بجائے انہیں تبدیل کرنا بہتر رہتا ہے۔

پچھلے دنوں فرنیچرز کی ایک خوبصورت نمائش میں اسی قسم کے فرنیچرز کی نمائش کی گئی تھی۔

اس نمائش کا موضوع ہی اس قسم کا ہلکا پھلکا اسٹائش و جلد تبدیل کیا جاسکتے والا فرنیچر تھا۔

ظاہر ہے کہ اس نمائش نے ان لوگوں کو اپنی طرف متوجہ کیا جو خوبصورتی اور سجاوٹ کے جمالیاتی پہلوؤں سے پیار کرتے ہیں۔

اس نمائش کو دیکھ کر ایک دیکھنے والا حیرت سے یہ پکار بھی اٹھا۔ ”میرے خدا! یہ دنیا کیا سے کیا ہوتی جا رہی ہے۔“

انتہائی نہیں بلکہ خود اس نمائش کے منتظمین بھی اس نمائش کے فرنیچرز وغیرہ کو دیکھ کر فرخوش ہو کر رہے تھے کہ ایسی موضوعاتی نمائش بہت ہی کم دیکھنے کو ملتی ہے۔

اس نمائش میں فرنیچرز کی بہت ورائٹی تھی۔ مختلف ملکوں کے فرنیچرز نمائش کے لیے رکھے گئے تھے۔

ملائیشیا، تھائی لینڈ، ویت نام، چین وغیرہ اور ان کی خوبی یہ تھی کہ انہیں بہت آسانی سے لگایا جاسکتا تھا۔ یہ چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں پر مشتمل تھے اور آج کی سبک رفتار زندگی کے یہ فرنیچرز بھی بہت سبک تھے۔

باہر سے آنے والے فرنیچرز کی اس شاندار اور ہنگی و سستی ریش کے علاوہ مقامی طور پر تیار کیے ہوئے فرنیچرز بھی موجود تھے۔ جن کی اپنی روایتی شان اور شناخت تھی اور جو گاہکوں کی پسند اور ان کی جیبوں کے عین مطابق تھے۔

ایک فرنیچر ساز کا یہ کہنا تھا کہ اب خریداروں کے لیے اعلیٰ معیار کے مقامی فرنیچر تیار کرنا شاید ممکن نہیں رہا۔ کیونکہ باہر سے آئے ہوئے فرنیچرز اتنے اعلیٰ اور خوبصورت ہوتے ہیں کہ ان سے مقابلہ دشوار ہو جاتا ہے لیکن ہمیں یعنی مقامی طور پر فرنیچرز تیار کرنے والوں اور باہر سے منگوانے والوں دونوں کو ہر حال میں خریدار کے معیار اور پسند کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔



اس کا یہ بھی کہنا ہے کہ فرنیچرز کی تیاری میں عمر کا بھی خیال رکھنا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر 45 سال سے زیادہ کی عمر والوں کے Bed ڈبل اور ان کی پسند اور سہولت کے لحاظ سے بنائے جاتے ہیں۔

یہ نمائندہ اپنی کمپنی کی کارکردگی اور کامیابی سے بہت مطمئن اور خوش دکھائی دے رہا تھا۔ اس کا کہنا تھا کہ کمپنی کا کامیابی میں کمپنی کے خوبصورت اور سبک ناموں کا بہت دخل ہوتا ہے۔

ایک اور کمپنی کے نمائندے نے بتایا کہ وہ دن گئے جب زیادہ عمر کے لوگ ایزی چیئر پر بیٹھ کر چھوٹا جھولنا پسند کیا کرتے تھے۔ آج ان کی پسند بگھا اور ہو گئی ہے۔

اس نے اپنی کمپنی کے کاروبار کے بارے میں بہت کچھ بتاتے ہوئے کہا کہ اخلاقیات اجازت نہیں دیتی کہ وہ کسی اور کمپنی کے کام اور معیار پر باتیں کرے۔ مارکیٹ میں سب کچھ سامنے ہے۔ آپ دیکھ کر موازنہ کر سکتے ہیں۔

اس کا کہنا تھا کہ ہماری کمپنی گارنٹی اور ورائٹی وغیرہ پر یقین نہیں رکھتی۔ ہم جو کچھ بنا کر دے رہے ہیں وہی ہمارے فرنیچرز کو حاصل کر کے خوش محسوس کرتے ہیں کیونکہ ان کی بناوٹ ایسی ہوتی ہے جو ہر ایک کے مزاج کے عین مطابق ہو۔

انتہائی نہیں بلکہ ہماری کمپنی کے فرنیچرز قوت خرید کے مطابق بھی ہوتے ہیں۔ ہم 22 ہزار تک کی مالیت کا ایک کینٹ فری میں دے دیتے ہیں۔

اس نے بتایا کہ فری کا یہ سٹم ہم نے دوسرے برنس کو دیکھتے ہوئے اختیار کیا ہے۔ جیسے دو سوٹ لیس ایک سوٹ فری۔ تین برگر خریدیں ایک فری۔ تو ہم نے بھی یہ طرز اپنایا ہے اور اس میں کامیابی ہو رہی ہے۔

بہر حال اس نمائش میں اور بھی بے شمار کمپنیوں کے نمائندے تھے اور ہر ایک کا یہ خیال تھا کہ آج کا دور ہماری فرنیچرز کا نہیں بلکہ ہلکے اور آرتھک فرنیچرز کا ہے۔

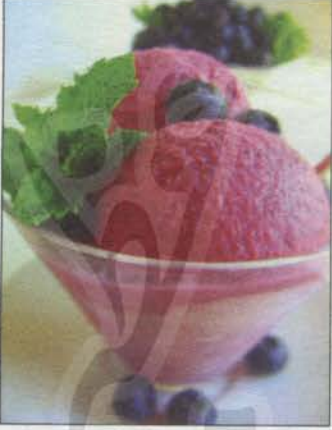


پھلوں کی دنیا میں سپراسٹار پھل

بلیو بیری!

سیاہی مال نیل رنگ اور چمکدار روپہلی جلد کی حامل بلیو بیریز میں وٹامن C وٹامن K منیگنیز آئرن اور غذائی ریشے جیسے غذائیت بخش اجزاء کی قابل قدر مقدار پائی جاتی ہے

بلیو بیریز کے صحت بخش فوائد سے مستفید ہونے کے لیے انہیں تازہ ہی استعمال کیجیے کیونکہ بیکنگ کے لیے استعمال کیے جانے والے اونچے درجہ حرارت پر ان میں موجود صحت بخش اینٹی آکسڈنٹ وٹامنز اور انزائمز ضائع ہوجاتے ہیں



راست جھاڑی سے توڑ کر کھاتے ہیں، لیکن اگر آپ اسے گروسری اسٹور سے خرید رہی ہیں تو یہ دیکھ لیں کہ بیریز کوڑے دار ہوں اور اوپر کی جلد سخت چمکدار اور ان کارنگ اور سائز ایک جیسا ہو۔ ایسی بیریز خریدنے سے گریز کریں، جن کا رنگ مدہم اور گودا نرم ہو چکا ہو۔ بیریز کی تازگی کا جاننے کے لیے انہیں ایک بوتل یا جار میں ڈال کر ہلائیں، اگر وہ آزادانہ طور پر حرکت کر رہی ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ ان کی تازگی برقرار ہے اور اگر وہ آزادی سے حرکت نہیں کر رہیں اور نرم پڑ چکی ہیں تو پھر وہ اپنی تازگی اور خشکی کو کھو چکی ہیں۔

بلیو بیریز کو محفوظ کرنے سے پہلے نرم دلی ہوئی اور پھسوندی لگی ہوئی بیریز کو الگ کر لیں۔ بلیو بیریز کو ہمیشہ اس وقت دھوئیں جس وقت آپ اسے فوری طور پر کھالیں۔ اگر آپ اسے کھانے سے کئی گھنٹے پہلے دھوئیں گی تو اس کی اوپر کی چمکدار جلد بیری کو خراب ہونے سے محفوظ رکھتی ہے۔ علیحدہ ہو جائے گی اس سے بیری کی جلدی خراب ہونے کا خدشہ ہے۔ لہذا بیریز کو ایک سے زیادہ دنوں تک محفوظ کرنے کے لیے انہیں ڈھانپ کر فریج کے نچلے خانے میں رکھ دیں یہاں یہ 3-4 دن تک درست حالت میں رہیں گی۔

کچی ہوئی پختہ بیریز کو آپ فریج میں کرکتی ہیں البتہ فریز کرنے سے ان کے ذائقے اور ساخت میں ہلکی سی تبدیلی آ جائے گی۔ فریز کرنے سے پہلے بیریز کو دھو کر خشک کر لیں، خراب بیریز کو نکال کر الگ کر لیں کسی چپٹی ٹری میں ایک ایک کر کے بیریز کو ایک دوسرے سے فاصلے پر رکھ کر فریز کر لیں۔ فریز ہونے کے بعد انہیں نکال کر کسی پلاسٹک بیگ یا پاکس میں ڈال کر فریزر میں رکھ دیں۔ جدید ریسرچ کے مطابق تازہ

غذائیت

منحی منھی، گول سیاہی مال نیل رنگ اور چمکدار روپہلی جلد کی حامل بیریز صحت کے لیے بہترین غذائیت بخش اجزاء فراہم کرتی ہیں۔ دیگر بیریز کی طرح بلیو بیریز میں وٹامن C، وٹامن K، منیگنیز، آئرن اور غذائی ریشے کی قابل قدر مقدار پائی جاتی ہے۔ 1 کپ یا 148 گرام بلیو بیریز میں صحت بخش غذائی اجزاء کا تناسب سے پائے جاتے ہیں۔

وٹامن K : 35.7 فیصد
منیگنیز : 25.0 فیصد
وٹامن C : 23.9 فیصد
غذائی ریشہ : 14.2 فیصد

جبکہ 1 کپ بلیو بیریز سے ہم 84 کیلو بیریز حاصل کر سکتے ہیں۔ عموماً لوگوں میں یہ غلط فہمی پائی جاتی ہے کہ لوگ ایشیائی فالے کو ہی بلیو بیری سمجھتے ہیں گوکہ فالہ کا تعلق بھی بیری فیملی ہی سے ہے، لیکن ایک دوسرے سے بہت زیادہ مماثل ہونے کے باوجود یہ ایک نہیں ہیں۔ فالہ جنوبی ایشیا کا پھل ہے اور دونوں کے ذائقے اور ساخت میں بہت فرق ہوتا ہے۔

خریدنے، محفوظ کرنے اور پکانے کا طریقہ

بہترین بلیو بیریز وہ ہوتی ہیں جنہیں آپ خود براہ



جاسکتی ہیں۔ یہ اونچی جھاڑی والی بلیو بیریز کے مقابلے میں کم کاشت کی جاتی ہیں، لیکن جب انہیں کاشت کیا جاتا ہے تو ان کی اونچائی 10-4 فٹ تک ہوتی ہے۔ بلیو بیریز کی یہ قسم بہت کم کاشت کی جاتی ہے۔

تاریخ

جنوبی امریکہ کی غذاؤں میں بلیو بیریز کو ایک خصوصی مقام حاصل ہے۔ دنیا کے کسی اور براعظم کے مقابلے میں جنوبی امریکہ میں بلیو بیریز کی زیادہ اقسام پائی جاتی ہیں، جبکہ نیچے جھاڑیوں پر خود رو طور پر آگے والی بیریز دنیا کے دیگر حصوں میں بھی پائی جاتی ہیں، بشمول یورپ، منطقہ حارہ کے علاقے اور ایشیا وغیرہ میں لیکن اونچی جھاڑیوں پر لگنے والی بیریز کا آبائی وطن جنوبی امریکہ ہی ہے۔

بلیو بیری کی کاشت کو پورے جنوبی امریکہ میں پھیلائے میں مقامی امریکن قبائل نے اہم کردار ادا کیا۔ یورپ اور برطانیہ کو ان مقامی امریکن کا شکر گزار ہونا چاہیے، جہاں سے انہوں نے بلیو بیریز کو یورپ میں متعارف کروایا۔ یورپ میں تجارتی بنیادوں پر بلیو بیریز کی کاشت کی ابتدا 20 ویں اور 21 ویں صدی میں ہوئی ہے۔ آج کل یہ بڑے پیمانے پر جنوبی بھارت، جنوبی امریکہ، ممالک، چلی، ارجنٹینا، جنوبی افریقہ، نیوزی لینڈ، آسٹریلیا وغیرہ میں کاشت کی جاتی ہیں۔ اب دنیا کے کئی براعظموں بشمول ایشیا، پورا سال تازہ بلیو بیریز سے لطف اندوز ہوا جاسکتا ہے۔

آج کل لوگ اپنی صحت و غذا کے معاملے میں زیادہ حساس اور زیادہ باشعور ہو چکے ہیں۔ لوگ یہ جاننا چاہتے ہیں کہ وہ کیا کھا رہے ہیں اور کیوں کھا رہے ہیں؟ اب جبکہ مختلف اقسام کی بیریز کے نت نئے صحت بخش فوائد دریافت ہو رہے ہیں تو عام لوگوں کے ذہنوں میں یہ سوال جنم لینے لگا ہے کہ آ خر میں اپنی غذا میں بیریز یا خصوصی طور پر بلیو بیریز ہی کو کیوں شامل کریں؟ آئیے اس سوال کا جواب تلاش کرنے میں ہم آپ کی مدد کرتے ہیں۔

بلیو بیری

امریکن کوکنگ میں بے حد مقبول بلیو بیریز کا تعلق Ericaceae (Ericaceae) فیملی سے ہے اس فیملی کے دوسرے ممبران میں کرین بیری اور بل بیری شامل ہیں۔ نباتاتی طور پر تمام بلیو بیریز کا تعلق Ericaceae فیملی سے نہیں ہوتا بلکہ کئی انواع پر مشتمل Naccinium) فیملی سے بھی ہوتا ہے۔

High Bush Blue Berries

بلیو بیریز کے تین مختلف گروپس ہوتے ہیں۔ اونچی جھاڑی پر آگے والی بلیو بیریز زیادہ تر امریکہ میں کاشت کی جاتی ہیں، ان کی اونچائی 4-7 فٹ تک ہوتی ہے، کبھی کبھار ان کی اونچائی 12 فٹ تک چلی جاتی ہے۔ یہ سائز میں بڑی اور ذائقے میں زیادہ شیریں ہوتی ہیں اور گروسری اسٹورز پر زیادہ تر بلیو بیری کی یہی قسم موجود ہوتی ہے۔

Low Bush Blue Berries

نیچے جھاڑی پر آگے والی بلیو بیریز کو خود رو یا جنگلی بلیو بیریز کے نام سے جانا جاتا ہے۔ عام طور پر یہ 2 فٹ سے بھی کم اونچائی کی حامل ہوتی ہیں۔ کبھی کبھار یہ زمین سے صرف 8-12 انچ تک اونچی ہوتی ہیں۔ نیچے جھاڑی پر آگے والی بیریز سائز میں چھوٹی ہوتی ہیں اور اونچی جھاڑی والی بلیو بیریز کی نسبت یہ کم کاشت کی جاتی ہیں گوکہ یہ امریکہ کے کئی حصوں میں خود رو طور پر پائی جاتی ہیں لیکن مارکیٹ میں خال خال ہی نظر آتی ہیں۔

Rabbitey Blue Berries

بلیو بیریز کی اس قسم کا آبائی وطن جنوبی امریکہ ہے۔ اپنے آبائی وطن میں یہ 20 فٹ اونچائی تک آگائی



محسوس کرتے ہیں یہ ان افراد کے لیے اور بھی مشکل ہو جاتا ہے جن کے خون میں شکر کی سطح تیزی سے بڑھ جاتی ہے یا کم ہو جاتی ہے۔ جدید ریسرچ کے مطابق ایسے افراد کی روزانہ کی خوراک میں بلیویریز شامل کی گئیں تو ان کے خون میں شکر کے توازن میں بہتری دیکھی گئی۔

جب بلیویریز کا دوسری بیریز سے موازنہ کیا جاتا ہے تو معلوم ہوتا ہے کہ خصوصی طور پر صرف بلیویریز ہی Low Glycemic index پر مشتمل نہیں ہیں بلکہ دیگر بیریز بھی کم و بیش اسی خصوصیات کی حامل ہوتی ہیں لیکن نئی تحقیق کے مطابق بلیویریز ایسی غذا کے طور پر کام کرتی ہیں جو خون میں آہستہ آہستہ شکر خارج کرتی ہیں اسی لیے جب ڈیابیطس ٹائپ 2 میں مبتلا افراد کو 3 مہینے تک روزانہ 3 دفعہ بلیویریز استعمال کروائی گئیں تو ان کے خون میں شکر کی سطح معمولی حد میں رہی۔

سطح متوازن ہو جاتی ہے۔ یہ بڑے کولیسٹرول LDL کو کم کرتی ہیں اور اچھے کولیسٹرول HDL کی سطح میں اضافہ کرتی ہیں۔ بلیویری میں موجود اینٹی آکسیڈنٹ شریانوں کی دیواروں کی ساخت کو مضبوط بناتے ہیں اور خون کی شریانوں کے بند ہونے کے عمل میں رکاوٹ ڈالتے ہیں۔

جب ہم دل اور شریانوں کے عوارض کی بات کرتے ہیں تو ہمیں بلڈ پریشر (بلند فشار خون) کو نہیں بھولنا چاہیے۔ مختلف عمروں سے تعلق رکھنے والے مردوں اور خواتین کو جب باقاعدگی سے بلیویریز کھلائی گئیں تو ان کے بلڈ پریشر کی سطح میں نمایاں کمی دیکھی گئی۔

دماغی صحت کے لیے فائدہ مند

یہ بہت خوشی کی خبر ہے کہ جدید ریسرچ کے مطابق بلیویریز ہماری یادداشت کو بھی بہتر بناتی ہیں۔ ایک اسٹڈی کے مطابق 70 سال یا اس سے زائد عمر کے بوڑھے افراد کو جب 12 ہفتوں تک روزانہ بلیویری کا جوس پلایا گیا تو ان کے دماغی عمل کی جانچ پر ہتال کے لیے کیے گئے ٹیسٹ میں انہوں نے زیادہ بہتر اسکور کیا اور ان کی یادداشت میں بھی نمایاں طور پر بہتری دیکھی گئی۔

اس اسٹڈی میں حصہ لینے والے افراد کو روزانہ 2-2½ کپ بلیویری کا جوس استعمال کروایا گیا۔ سائنسدانوں کے مطابق بلیویریز کے استعمال سے نہ صرف بوڑھے افراد کی یادداشت بہتر ہو گئی بلکہ عمر کے ساتھ نمودار ہو جانے والے دیگر دماغی عوارض میں بھی کمی دیکھی گئی۔

خون میں شکر کی سطح کو متوازن رکھتی ہیں

وہ افراد جو ڈیابیطس ٹائپ 2 یا مینا بولک سنڈروم میں مبتلا ہوتے ہیں اور جن کے جسم میں انسولین پیدا کرنے کی صلاحیت نہیں ہوتی ان کے لیے خون میں شکر کی سطح کا توازن برقرار رکھنا ایک بہت بڑا چیلنج ہوتا ہے۔ اکثر ڈیابیطس ٹائپ 2 میں مبتلا افراد فری ہونے کی وجہ سے خون میں شکر کے توازن کو برقرار رکھنے میں شدید دشواری

بلویریز کو فریڈ کیا جاسکتا ہے اور فریڈ کرنے سے اس میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس ضائع نہیں ہوتے تازہ بیریز بہت نازک ہوتی ہیں، ہونے کے بعد انہیں بے حد احتیاط سے خشک کرنا چاہیے بہتر یہ ہے کہ انہیں کسی چھلنی میں 5-10 منٹ کے لیے رکھ دیں۔ بیریز کو دھونے کے بعد فوراً کھالینا چاہیے ورنہ کچھ ہی دیر کے بعد یہ گلنا شروع ہو جائیں گی۔

بلیویریز میں زخم ہوتے ہیں اس لیے انہیں عام طور پر بغیر پکائے ہوئے کچی حالت میں کھانے کو ترجیح دی جاتی ہے۔ کبھی کبھار انہیں پانی یا سفیر میں استعمال کیا جاتا ہے یا جام اور سیرپ بنایا جاتا ہے لیکن اگر آپ بلیویریز میں موجود غذائیت بخش اجزاء کے فوائد سے عمل طور پر مستفید ہونا چاہیے ہیں تو انہیں تازہ ہی استعمال کیجیے کیونکہ ٹیکنک کے لیے استعمال کیے جانے والے اونچے درجہ حرارت پر ان میں موجود صحت بخش اجزاء وٹامنز اینٹی آکسیڈنٹ اور اوزونائزیشن ضائع ہو جاتے ہیں۔

فرزوں بلیویریز کو بریک فاسٹ ٹیک میں استعمال کر سکتے ہیں۔ تازہ یا خشک بلیویریز کو ٹھنڈے بریک فاسٹ سیریل میں شامل کر کے اس کی غذائیت میں کمی اٹھانا ضروری جاسکتا ہے۔

مزید اوزونائزیشن تیار کرنے کے لیے سرونگ گلاسز میں ایک تھمپس کی لگا کر اس کے اوپر بلیویری سیرپ کر دیں اور ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔ اس کے علاوہ بلیویریز کو فروٹ سلاڈ چاکلیٹ سوٹ اور کاجوسوں کے ساتھ یا صرف سادہ دہی اور چاکلیٹ سیرپ کے ساتھ بھی سرو کر سکتے ہیں۔ بلیویریز کا ذائقہ اس وقت دو چند ہو جاتا ہے جب انہیں کریم اور شکر کے ساتھ سرو کیا جاتا ہے۔

طبی خواص

اپنی صحت بخش خصوصیات کی بنا پر پھلوں کی دنیا میں بلیویریز کو کسی پراسٹارک سادہ درجہ حاصل ہے۔ جب ہم دنیا کی صحت بخش غذاؤں کی فہرست مرتب کرتے ہیں تو ہم کبھی سکتے ہیں ان خصوصی اعزازات کے بارے میں جو کہ اس معجزہ نما بیری کو دیئے گئے ہیں۔ صحت سے متعلق تحقیق کام کرنے والے تحقیق کار اس میں موجود اینٹی آکسیڈنٹ (جو ان بیریز کو خوبصورت نیلا آودا اور سرخ رنگ عطا کرتا ہے) کو صحت کے لیے معاون خصوصیات کا سب سے اہم بنیاتی جز مانتے ہیں۔ بلیویریز کے صحت بخش اجزاء میں لاتعداد طبی خواص موجود ہیں ان میں سے چند یہ ہیں۔

دل اور شریانوں کی سختی کا عارضہ

بلیویری میں موجود اینٹی آکسیڈنٹ دل اور شریانوں کے نظام کو تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ بلیویری پر ریسرچ کے دوران یہ دریافت کیا گیا ہے کہ 3 مہینے تک روزانہ 1-2 کپ بلیویریز استعمال کرنے سے خون میں موجود چکنائی کی

مانع کینسر کی خصوصیات

لیبارٹری میں انسانوں اور حیوانات پر کی گئی تحقیق کے مطابق غذا میں باقاعدگی سے بلیویری کا استعمال مختلف اقسام کے کینسر مثلاً بریسٹ کینسر، قولون کینسر، بڑی آنت اور چھوٹی آنت کے کینسر میں مزاحم ہوتا ہے۔ بلیویری ایک ایسے پھل کے طور پر جانا جاتا ہے۔ جو کینسر کے خلیوں کے خلاف اثر انداز ہوتا ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ اس میں شامل مانع کینسر اور فینولک کمپاؤنڈ کینسر کا سبب بننے والے خلیات کے خاتمے میں مددگار ہوتے ہیں لیکن اس کا یہ مطلب ہر گز نہیں کہ بلیویری کینسر سے مکمل تحفظ فراہم کرتا ہے البتہ متوازن صحت بخش غذا کا حصہ بننے کے بعد مختلف امراض سے بچاؤ کے لیے یقینی طور پر مددگار ہوتا ہے۔

Detox کرنے کے لیے

آج کل ماہرین غذائیت جب بھی صحت مند ذائقہ پلان کی بات کرتے ہیں سب سے زیادہ جسم کی سم ربائی یا Detox کرنے پر زور دیا جاتا ہے۔ اپنے جسم کو Detox کرنے کے لیے بلیویری اسٹیو آرمائیں۔

بلیویری اسٹیو

ضروری اشیاء:
بلیویریز (فروزن) : ½ کپ
کرین بیری جوس : ¼ کپ
کیلے (سلاس کاٹ لیں) : 1-2 عدد
برف (چوراکی ہوئی) : حسب ضرورت

ترکیب:

بلیویریز کرین بیری جوس اور کیلے کے سلاسنز پلینڈر میں ڈال کر پلینڈر کر لیں۔ ہموار ہو جائیں تو برف شامل کر کے چند سیکنڈ مزید چلائیں اور سرونگ گلاسز میں ڈال کر فوراً سرو کریں۔
نوٹ: (اگر آپ اسے ریفریجنگ سموٹی کے طور پر پینا چاہتے ہیں تو اس میں دودھ یا کوکونٹ ملک بھی شامل کر سکتے ہیں) ☆☆



خوشبو بتا دیتی ہے اس پھل کا پتہ!

امروڈ دل و دماغ کو قوت و فرحت بخشنے والا بہترین پھل ہے یہ دل کی گھبراہٹ دور کرتا ہے، معدے کو طاقت دیتا ہے مزیدار فروٹ چاٹ کی تیاری امرود کے بناء نا ممکن ہے

پاکستان میں امرود کی دو اقسام مشہور ہیں ایک ملیہ کے امرود جو گول ساخت کے حامل اور ہرے رنگ کے ہوتے ہیں دوسرے لاڑکانہ کے امرود ہیں جو کہ گھنٹی نما ساخت اور ہری سے زردی مائل رنگت کے حامل ہوتے ہیں

اشٹین حسین بلگرامی



بھوک بڑھاتا ہے۔ قبض کشا ہونے کی وجہ سے بواسیر کے لیے بھی مفید ہے۔ امرود کے بیج پیٹ کے کیڑے خارج کرتے ہیں۔ امرود کی منفرد خوشبو مٹی و ابا کی آنے کی شکایات کا خاتمہ کرتی ہے۔

امروڈ کے پتوں سے تیار شدہ جوشاندے سے غرارے کرنا قے و دستوں کی شکایات کا خاتمہ کرتا ہے۔ یہاں قارئین کے ساتھ امرود کے پتے کے حوالے سے ایک دلچسپ بات بھی شیئر کرتی چلوں کہ

سڑکی دہائی جہاں سقوطی ڈھاکہ کی صورت میں دل دکھائی نا خوشگواریت و بے یقینی صورتحال کا سیلاب لے کر آئی تھی وہیں پاکستان کے مغربی خطے میں بسنے والے پان کے شوقین افراد کے لیے بھی کوفت و پریشانیاں کا سانس لے آئی تھی کیونکہ سقوط کے بعد سابقہ مشرقی پاکستان سے دیگر ایشیا خوردوش کے ساتھ ساتھ پان کی درآمد پر بھی پابندی لگ گئی تھی اور اس وقت نہ اور کہیں سے پان درآمد کیا جاتا تھا اور نہ ہی یہاں پان کی کاشت کی جاتی تھی نتیجتاً کھانا چونا چھالیہ تمباکو تو سب موجود لیکن پان کا پتہ ندارد! تو ایسے میں سنتے ہیں کہ پان کے شوقین افراد نے پان کے پتے کی کمی امرود کے پتے سے پوری کی۔

ابتداء میں کسی نے تجرباتی طور پر امرود کے پتے پر چونا کھانگا کر چھالیہ تمباکو چمڑک کر بیڑا بنا کر پان کی نقلی پوری کی اور دیکھتے ہی دیکھتے چند روز میں ہی علاقوں میں موجود ہر امرود کا درخت دیکھیں تو پتوں کے بغیر کھڑا ہے یہاں تک کہ بعض درختوں پر تو امرود بھی کچے یا نیم کچی حالت میں لگے ہیں اور پان کے شوقین افراد نے پتوں کا صفایا کر دیا۔

بلغم و کھانسی سے پریشان افراد اگر کچا امرود بھجھول میں پکا کر کھائیں تو انہیں مرض سے فوری چھکارہ حاصل ہوگا۔

☆☆☆

ساخت کے حامل ہوتے ہیں۔ غذائیت سے بھرپور اس پھل کو پوری دنیا میں بڑی رغبت سے کھایا جاتا ہے۔ غذائی مورخین کے مطابق امرود کی جنم بھومی میکسیکو ہے جہاں سے یہ پھل پیرڈ اسپین پر نکال پھنچا اور پھر فلپائن کے ساحلی علاقوں سے ہوتا ہوا ہندوستان کی سرزمین پر پہنچا اور ہندوستان کی سرزمین پر پھنچنے ہی یہ پھل انتہائی تیز رفتاری کے ساتھ منطقہ حارہ کے دیگر استوائی خطوں (Tropical Regions) میں پھیلتا چلا گیا۔ یہاں صنعتی پیمانوں پر بھی اس کے باغات لگائے گئے اور کچھ علاقوں میں تو یہ خورد درخت کی شکل میں اگانا بھی شروع ہو گئے یعنی ہندوستان کی زرخیز مٹی و آب و ہوا اس پھل کے پینے کے لیے بہت راس آئی۔ موجودہ دور میں آسٹریلیا، ویسٹ انڈیز، افریقہ، ہوائی اور برازیل وغیرہ میں بھی امرود کے درخت اگائے جا رہے ہیں۔

امروڈ میں آئی کثیر مقدار میں وٹامن C پایا جاتا ہے کہ یہ مقدار کسی بھی نوع کے سائٹرس پھل (Citrus Fruit) میں موجود وٹامن C کی مقدار سے دس گنا زائد ہے۔ یہ پھل اگر کچا کھایا جائے تو تیغ و قبض کی شکایت پیدا کر سکتا ہے لیکن اگر کچا پھل کھایا جائے تو یہ قبض کشا ثابت ہوتا ہے۔ امرود دل و دماغ کو قوت و فرحت بخشنے والا بہترین پھل ہے اسی لیے دل کی گھبراہٹ دور کرتا ہے معدے کو طاقت دیتا ہے اور

سے جو امرود درخت سے توڑ کر مارکیٹ میں فروخت کے لیے پیش کیے جاتے ہیں انہیں درخت سے اتنی کچی حالت میں توڑا جاتا ہے کہ وہ ایک دن پٹنی میں بند رہنے کے بعد پک جائیں کیونکہ مکمل طور پر پکے ہوئے امرود جلد خراب ہو جاتے ہیں اور ان میں کیڑا لگنے کا احتمال بھی زیادہ ہوتا ہے۔

امروڈ کا گودا سفید کریم مائل پیلے اور گلابی رنگت کا حامل ہوتا ہے یہ گودا نختے نختے بے شمار (کھانے کے قابل (Ediable) بیجوں سے بھرپور ہوتا ہے۔ امرود کی سب سے بڑی خصوصیت اس پھل کی منفرد مہک ہے جو دور سے ہی اس کی موجودگی کا خوشبودار اعلان کر دیتی ہے۔ پھر لال یا گلابی گودے والے امرود کی بات کی جائے تو اس کی خوشبو پیلے یا سفید گودے کے امرود کے مقابلے میں ایک جدا گانہ مہک رکھتی ہے۔ امرود کے ذائقے کو یوں توریلا اور تری مائل مٹھا کہہ سکتے ہیں لیکن گلابی یا لال گودے والے امرود کا ذائقہ یا تو بہت منفرد اور مزے دار ہوتا ہے یا پھر انتہائی مٹھا ہمارے یہاں یعنی پاکستان میں امرود کی دو اقسام بہت مشہور ہیں ایک ملیہ کے امرود جنہیں ملیہ کے جام بھی کہا جاتا ہے یہ بالکل گول ساخت کے حامل اور پک جانے کے بعد بھی ہرے رنگ کے نظر آتے ہیں جبکہ ایک لاڑکانہ کے امرود (سنڈھی) میں امرود کو جام بولتے ہیں) یا لاڑکانہ کے جام ہیں جو کہ گھنٹی نما

امروڈ منفرد خوشبو کا حامل وہ مزیدار پھل ہے جس کی خوشبو ہی اس پھل کی موجودگی کا پتہ دیتی ہے۔

فروٹ چاٹ وہ مزیدار فروٹی سویٹ ڈش ہے جسے ہمارے یہاں بیج بڑے بڑے بڑے ذوق و شوق سے کھاتے ہیں یوں تو اب طرح طرح کے انداز میں مختلف پھلوں اور کریم وغیرہ کی شمولیت سے بے شمار اقسام کی فروٹ چاٹ تیاری جاری ہیں لیکن روایتی فروٹ چاٹ کی تیاری میں جس پھل کو اہم و ناگزیر حیثیت حاصل ہے وہ منفرد خوشبو کے حامل لذت دار پھل امرود کی ہے۔ امرود منطقہ حارہ یعنی ٹروپیکل خطے میں بکثرت اگنے والا مزیدار پھل ہے۔ امرود کا نباتاتی نام (ساڈیم گوجاوا) ہے گہرے سبز سے لے کر پیلی سنہری رنگت اور بالکل گول یا بیضی ساخت سے لے کر گھنٹی نما ساخت تک امرود کی بے شمار اقسام موجود ہیں چھوٹی ساخت کی خوبانی سے لے کر بڑے ساخت کے سیب یا ناشپاتی کے ساخت تک میں یہ پھل دستیاب ہوتا ہے۔ امرود کی بیرونی جلد کی نرمی، ہمواریت یا کھردرائی ہی اس کی اقسام پر منحصر ہوتا ہے۔

امروڈ کے بارے میں عام طور پر یہ کہا جاتا ہے کہ اسے درخت سے تپ ہی توڑنا چاہیے کہ جب یہ ابھی طرح پک جائے رزق چکی حالت میں امرود کھانے کے بالکل بھی قابل نہیں رہتا اور اگر کھایا لیا جائے تو یہ زرافیش و تیزابیت پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے۔ یہ اور بات ہے کہ گریوں کی بھری دوپہر میں امی بابا کی نظروں سے چھپ کر دو دستوں کے ساتھ امرود کے درختوں پر چڑھ کر اندھا دھند امرود توڑے جاتے اور پھر باقی کی نظروں سے بچ بچا کر کچن میں سے نمک مرچیں مٹی میں بھر کر انہی درختوں کی شاخوں پر بیٹھ کر چھوٹی میں بھرے کچے کے امرود نمک مرچ کے ساتھ چٹارے لے لے کر کھائے جاتے اور جو امرود تپے ہوئے کہ جنہیں چپانے میں دانت کچکا چھی جاتے تو پھر ان سے کار توں کا کام لیا جاتا اور ٹھیل میں رکھ کر دو دستوں سے اگلا بچھلا تمام حساب برابر کر لیا جاتا لیکن اس کے باوجود ان کچے کے امرود کو درخت سے توڑ کر کھانے میں جو مزہ تھا وہ آج بازار میں ٹھیلوں پر دستیاب خوشبو اڑاتے کچے کے لذیذ امرود خرید کر کھانے میں کہاں۔ اگر چہ صنعتی پیمانے پر امرود کے باغوں



بہترین ہمہ جہت پھل

ناریل

ناریل سے حاصل کیا جانے والا پانی معدے کی سوجن و گرائی کو دور کرنے اور صفراوی بیماریوں سے نجات دلانے میں مددگار ہے۔ بولی نالی کی عفونت کے مریض بطور ادویات مشروب اس پانی کے استعمال سے حیرت انگیز طور پر جلد شفا پا سکتے ہیں

گرمیوں میں قبل از غسل جسم پر ناریل تیل کی مالش سے آپ کی جلد سدا جوان نظر آنے گی۔ عمر رفتہ کی لکیریں نہیں پڑیں گی اور آپ دیگر جلدی مسائل کا شکار ہونے سے بھی محفوظ رہیں گی

افشین حسین بلگرامی



ناریل صحت کے لیے اکیس پیل

ناریل وہ قوت بخش پھل ہے جسے قدرت نے صحت انسانی کے لیے ایک ٹانگ بنا کر کرہ ارض پر بھیجا ہے۔ ناریل کا پانی ایک بہترین قوت بخش مشروب ہے۔ اس کے استعمال سے معدے کی گرائی کم ہوتی ہے۔

یہ پانی معدے کی سوجن دور کرنے اور صفراوی بیماریوں سے نجات دلانے میں بہت کارگر ثابت ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بولی نالی کی

عفونت (Urinary Tract Infection) کے مریض اگر باقاعدہ علاج و حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کرتے ہوئے باقاعدگی سے دن میں 2-1 گلاس ناریل کا پانی یہ طور ادویاتی مشروب استعمال کریں تو انہیں اس مرض سے حیرت انگیز طور پر جلد شفا حاصل ہوگی۔

ناریل کی چکنی گری یا ملائی نظام انہضام کی بے قاعدگیوں کو رفع کرنے میں بڑی کارگر ثابت ہوتی ہے۔ معدے کے اسہل اسمہال بواہیر اور بڑی آنت کی سوزش کے ساتھ تھکرے خاستے میں بھی معاونت کرتی ہے۔ اگر کھانوں کی تیاری میں بھی یا دیگر اقسام کے کوکنگ آئل کے بجائے ناریل کا تیل استعمال کیا جائے تو یہ نہ صرف تیاری جانے والی غذا اذیتوں میں

کے ہوئے پھل کی گری سوئیٹ ڈشز جیسے کہ لہوہ جات، مٹھائیوں، کیک، بسکٹ زروے وغیرہ میں استعمال کرنے کے علاوہ برصغیر پاک و ہند کے علاوہ چائنا، تائیوان، ویت نام، سنگاپور، مالڈیپ، انڈونیشیا، سری لنکا، ملائیشیا اور مارشس وغیرہ میں نمکین کھانوں کی تیاری میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ناریل سے حاصل کیے جانے والے کوکونٹ ملک اور کوکونٹ کریم کی شمولیت تیاری کی جانے والی اوریشل اور سی فوڈ ڈشز خصوصی شہرت کی حامل قرار دی جاتی ہیں۔

ناریل سے تجارتی بنیادوں پر کوکونٹ آئل بھی تیار کیا جاتا ہے جو کہ دنیا بھر استعمال ہونے والے اہم کوکنگ آئلز کے زمرے میں شامل کیا جاتا ہے۔

اس کے علاوہ ناریل سے ایک خاص قسم کی شکر جسے Palm Sugar کہا جاتا ہے تیار کی جاتی ہے۔ فلپائن سری لنکا، ملائیشیا و مالڈیپ کے ساحلی علاقے اس خاص قسم کی شکر کی تیاری کے سلسلے میں مشہور ہیں۔ اس شکر کو ادویات و دیگر اقسام کے مشروبات و کیک و کنفییکشنری آئٹمز کی تیاری میں صنعتی طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

ناریل کے پھل کی چھال سے جوٹ تیاری جاتی ہے جس سے رگس، برش، میٹ اور رسیاں وغیرہ بھی بنائی جاتی ہیں۔ 100 گرام کچے ناریل میں کیلوری بڑی مقدار 444 مائیکرو پونٹ اور کچے ہوئے ناریل میں 662 مائیکرو پونٹ ہوتی ہے۔ 100 گرام ناریل میں غذائی اجزاء کا توازن درج ذیل مقدار میں پایا جاتا ہے۔

اگر آپ سے کہا جائے کہ وسط ایشیائی خطے میں واقع کسی مشہور و معروف تفریحی سمندری کنارے (Beach Side) کا تصور کریں تو آپ کے ذہن میں تاجر نگاہ پھیلے ہوئے سمندر، جھاگ اڑاتی اور ساحل کو چھتی لہروں ریت یا کورل پتھروں (Corals) سے پٹے ساحل اور یہاں موجود تفریح کی غرض سے آنے ہوئے بہتے پھیلنے والے عمر کے لوگوں کا عکس لہے سے بھی کم وقت میں واضح ہو جائے گا، لیکن اس منظر میں شاید یہیں کچھ کی سی محسوس ہو رہی ہے۔ جی ہاں! سمندر کے کنارے اس ریتیلے ساحل کی خوبصورتی میں چار چاند لگانے والے ان اونچے لمبے درختوں اور ان میں لگے بڑے سائز کے اور بھوری رنگت کے پھلوں کا ذکر کیے بنا شاید ساحل سمندر کی تعریف ادھوری رہتی ہے۔ آپ صحیح پیمانے بات ہو رہی ہے ایک مشہور زمانہ ہمہ جہت پھل کی جسے ناریل یا کھو پرا کہا جاتا ہے۔

ناریل کو انگریزی زبان میں Coconut کہا جاتا ہے جبکہ ناریل کا نباتاتی نام Palmae ہے۔ مائے اور انڈونیشین زبان میں اسے کیلا یا (Kelapa) کہتے ہیں۔

کیلے کی طرح ناریل بھی ایک ہمہ جہتی پھل ہے یعنی اس کے مختلف حالتوں میں ان گنت انداز میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ناریل کے کچے پھل کو ڈب کہا جاتا ہے پکی حالت میں اس میں پانی کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے اور اس حالت میں اس کا گودا ملائی کی طرح نرم و ملائم ہوتا ہے جو پانی استعمال کرنے کے بعد پیچھے یا چھری کی مدد سے خول سے کھرچ کر کھایا جاتا ہے۔ ناریل کا پانی بڑا ہی قوت بخش مشروب ہے۔ یہ نمکیات سے بھرپور ہونے کی وجہ سے موسم گرما میں ضائع ہونے والے جسمانی نمکیات کی کمی کو فوری طور پر دور کرنے کا ایک تیز بہدفع نسخہ ثابت ہوتا ہے۔ پک جانے کے بعد ناریل کا پانی ختم تو نہیں البتہ کم ضرور ہو جاتا ہے جبکہ اس کا گودا جو ناریل کے پکنے سے پہلے ملائی جیسا نرم ہوتا ہے وہ پھل پکنے کے بعد سخت گری میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ ناریل کا اندرونی حصہ بشمول گودا پانی ایک نہایت ہی سخت قسم کے خول میں بند ہوتا ہے جسے کھولنے یا گودا پانی حاصل کرنے کے لیے بڑی ہی محنت و احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔



اپنی مثال آپ ہوگی بلکہ یہ کمزور اور جسمانی ناقص (کمزوری سے پیدا ہونے والے) کے ازالے کے لیے بھی ایک بہترین غذا ثابت ہوگی۔

ناریل کے رس میں لیٹوں کا رس اور اگر پسند کریں تو چند پودینے کے پتے اور پائین اپیل سیرپ کے ساتھ ڈھیر ساری برف شامل کر کے مزید رنچ کاک ٹیل ڈرک تیاری کی جاسکتی ہے جو نہ صرف تازگی بخش احساس دے گی بلکہ اس میں شامل غذائی اجزاء اس آگ برساتے موسم میں ضائع ہونے والے نمکیات سے لائق ہونے والی کمزوری کا ازالہ بھی کریں گے۔

ناریل حسن افزاء پیل

ناریل نہ صرف غذائی لحاظ سے آپ کے لیے مفید ہے بلکہ بے شمار حسن افزاء خوبیوں سے بھرپور بھی ہے۔ اگر کسی فرد کو خسرہ یا چچک نکل آئے تو وہ ناریل کے پانی سے روزانہ منہ دھوئے چچک خسرہ ختم ہونے کے بعد جلد پر رہ جانے والے بھورے نشانات و داغ آپ کے اس عمل سے باقی نہیں رہیں گے۔

ناریل، چکنی جلد و خشک جلد کی حامل خواتین ناریل سے تیار اسکریب اور فیش واش اپنے حسن میں اضافے کے لیے بلا خوف و خطر استعمال کر سکتی ہیں۔ سردیوں میں روزانہ غسل کے بعد اور گرمیوں میں غسل سے پہلے کر جسم پر ناریل کے تیل کی مالش کر لی جائے تو آپ کی جلد سدا جوان نظر آئے گی اور اس پر عمر رفتہ کی لکیریں پڑنا تو دور آپ کو خارش، خشکی، اسی قسم کے دیگر جلدی مسائل کا بھی کبھی سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔

موسم گرما کا مفید پھل

آڑو!

غذائیت بخش آڑو موسم گرما میں پیاس کی شدت میں کمی لاتا ہے، دل کی گھبراہٹ دور کر کے دل کو فرحت و سکون بخشتا ہے، معدے اور جگر کو طاقت دیتا ہے اور گرمی کی وجہ سے ہونے والی گھبراہٹ کو دور کرنے میں بھی مفید ہے

شاہانہ دانش

آڑو کا استعمال فروٹ چاٹ، جام، کوک ٹیل، مشروبات، اسکوائش، شیک اور مختلف ڈیزرت میں کرنے کے علاوہ سونیت دُشز کی خوبصورت ٹاپنگ کے لیے بھی کیا جاتا ہے



کان میں چند قطرے پڑکانا کان کے درد اور بہرے پن کے لیے بہت مفید ہے۔ آڑو کے درخت کے پتے کوٹ کر اور ان کا پانی نچوڑ کر پیا جائے تو پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

اطباء کے مطابق آڑو جلد کو صحت مند بنا کر رنگت نکھارتا ہے۔ یہ قبض کشا ہونے کے ساتھ ساتھ جسم میں فلو اور روسیوں کے بننے کے عمل کو روکتا ہے جس کی بنا پر اسے کینسر کے لیے بھی مفید خیال کیا جا رہا ہے۔ یہ جوڑوں کے درد میں بھی بہت مفید ہے۔ آڑو ایک غذائیت بخش پھل ہے جس کا استعمال مختلف انداز میں کیا جاتا ہے۔

یہ اپنے کٹے بیٹھے ڈانٹے اور مخصوص خوشبو کے باعث ایک پسندیدہ پھل ہے آڑو پر درمیان میں ایک گہری سی لائن سی بنی ہوئی ہوتی ہے جو کہ اسے آسانی سے تاشوں میں تقسیم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ آڑو کا رنگ ہلکے سبز سے زردی مائل پیلا ہوتے ہوئے گہرا سرخ بھی ہو سکتا ہے۔ بوڑھے اور کمزور مددے والے افراد کے لیے آڑو کے ساتھ شہد کا استعمال انتہائی اکیسر ہے۔

آڑو کا استعمال اور متعلقہ کیسے رکھیں

آڑو خریدتے وقت ہمیشہ اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ اس کی جلد ہموار ہو اور اس پر سبز رنگ کا کوئی نشان نہ ہوتا کہ اس کے بہترین ڈانٹے سے لطف اندوز ہوا جا سکے سرخی مائل سبزی پھیلا آڑو ڈانٹے اور افادیت کے اعتبار سے بہترین ہوتا ہے۔ کچے آڑو کا استعمال نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ ایسے آڑو لینے سے گریز کریں جو کہ بہت زیادہ نرم ہوں یا ان پر کسی طرح کے

کارنگ ابتداء میں سبز ہوتا ہے اور کپنے پر سنہری مائل سرخی لیے ہوتا ہے اچھا آڑو وہ ہوتا ہے جس کے بیج آسانی سے الگ ہو جاتے ہیں یہ مزاج کے اعتبار سے سرد ہوتا ہے۔ یہ معدہ اور جگر کو طاقت دیتا ہے پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے اس کا ایک بڑا فائدہ یہ ہے کہ اس کے کھانے سے خون کی گہری رخ ہو جاتی ہے یہ گرمی کی وجہ سے ہونے والی گھبراہٹ کو دور کرنے کے لیے بھی مفید ہے۔

آڑو کے صحت بخش فوائد

آڑو موسم گرما کا پھل ہے اور ہر اس شکایت میں فائدہ دیتا ہے جس کا گرمی کے موسم کی وجہ سے سامنا کرنا پڑتا ہے یہ پیاس کی شدت کو کم کرنے کے لیے بہت مفید ہے دل کی گھبراہٹ میں آڑو کا استعمال دل کو فرحت بخشتا اور سکون پہنچاتا ہے۔ نظام انہضام کی خرابی کے علاوہ سینے کی جلن دور کرنے کے لیے بھی بہت موثر ہے۔ آڑو صفراوی بخار، زخنی بخار اور ذیابیطس کے علاج میں بہت اہمیت رکھتا ہے۔ خون کی کمی اور نسیان میں بھی آڑو کا استعمال بہت مفید ہے۔ جسم میں خون کی کمی مختلف وجوہات کی بنا پر ہوتی ہے عام طور پر طویل بیماری، مسلسل پریشانی، زیادہ جاننا اور درست خوراک کا نہ استعمال کرنا اس کی خارجی وجوہات ہوتی ہیں اس کے لیے صبح نہار منہ ایک عمدہ پکا ہوا آڑو اچھی طرح چبا کر کھائیں اور نصف گھنٹے بعد ایک گلاس دودھ پی لیں کچھ ہی عرصہ اس کے استعمال سے جسم میں خون کی کمی دور ہو جائے گی اور چہرے سے سرخی جھلکنے لگے گی۔

آڑو کے بیج میں جو مغز ہوتا ہے اس کا تیل نکال کر

موسم گرما میں موسم کی مناسبت سے رنگ برنگے پھلوں اور سبزیوں کی بہار آ جاتی ہے جن کی غذائی افادیت موسم کی سختیوں کو جھیلنے کے ساتھ ساتھ مختلف انداز میں جزو بدن بن کر نہیں بہت سی بیماریوں اور کمزوریوں سے بچاتے ہوئے طرح طرح کے فوائد کے حصول میں مدد دیتی ہے۔

یہ پھل اور سبزیوں قدرت کی عطا کردہ نعمت ہیں جن کی افادیت بے شمار ہیں۔ موسم گرما کے ان ہی مختلف پھلوں میں ایک پھل زردی مائل گلابی اور سرخ آڑو ہے جس کا نرم گداز گودا بہترین ڈانٹہ رکھتا ہے خوش رنگ و خوش ڈانٹہ آڑو میٹھا ہونے کے ساتھ ساتھ کھنا، تڑش ڈانٹہ بھی رکھتا ہے۔

ابتدائی یورینین تحقیق کے مطابق آڑو ایران کا مقامی پھل ہے جبکہ جدید نباتاتی تحقیق کے مطابق آڑو کا اصل وطن چین ہے جہاں سب سے پہلے اسے کاشت کیا گیا۔ اسے اس کے سخت کھلی والے بیج کی نسبت سے بادام کے نباتاتی خاندان سے سمجھا جاتا ہے آڑو جلد رکھنے والا سرخی مائل شہرہ پھل ہے جس کی مخصوص مہک انتہائی خوشبو اور احساس دیتی ہے۔ اس کا گودا پیلا رنگ کا یا سفیدی مائل ہوتا ہے۔

آڑو کے اندر ایک بڑا بیج ہوتا ہے جس کا سرخی مائل جھورا بیجی شکل کا ہوتا ہے لیکن اس بیج میں موجود مغز (بادام) انتہائی کڑوا اور کھانے میں انسانی صحت کے لیے مضر ثابت ہو سکتا ہے۔ آڑو کو عربی میں 'خوج' فارسی میں شفتالو، یونانی میں مرسمیلا اور انگریزی میں پیچ (Peach) کہتے ہیں۔ آڑو موسم گرما کے آخر میں مارکیٹ میں عام دستیاب ہو جاتا ہے۔ آڑو کا سائنٹفک نام پرسیکا (Persica) ہے۔

یہ بنیادی طور پر چائنا سے پوری دنیا میں متعارف ہوتے ہوئے یورپ اور ایران تک پہنچ گئے آڑو کی کاشت نسبتاً گرم خطوں میں کی جاتی ہے جن میں پاکستان، انڈیا، امریکہ، فرانس، اٹلی، اسپین، آسٹریلیا اور ساؤتھ افریقہ وغیرہ شامل ہیں۔

دنیا بھر میں آڑو کی 100 سے زائد اقسام موجود ہیں لیکن ان میں سے اکثر آڑو پیلے اور سفیدی مائل سبز رنگ کا گوار کتے ہیں ان کی کچھ اقسام بغیر بیج کے بھی ہوتی ہے۔

آڑو پاکستان میں بکثرت پیدا ہوتا ہے یہ خوش ڈانٹہ ہونے کے ساتھ ساتھ انتہائی غذائیت بخش بھی ہے۔ اس

نشانات پڑے ہوئے ہوں۔ کچے ہوئے آڑو 2-3 دن تک روم ٹمبرچر پر محفوظ رکھے جاسکتے ہیں جبکہ ریفریجریٹر میں 1 ہفتے تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ زیادہ مدت تک محفوظ رکھنے کے لیے اس کا گودا شوگر سیرپ کے ساتھ پکا کر فریز کرنا بہتر رہتا ہے جسے آپ وقت ضرورت استعمال کر سکتی ہیں آڑو کو فریش فروٹ کے طور پر کھانے کے علاوہ اس کا استعمال فروٹ چاٹ، جام، کوک ٹیل، جوس، اسکوائش اور مختلف ڈیزرت وغیرہ میں بھی کیا جاتا ہے آڑو کا شیک بھی بچوں اور بڑوں میں بہت پسند کیا جاتا ہے اس میں ڈانٹے کے لیے شہد وغیرہ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے جس سے اس کی افادیت اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ آڑو کے سلاکس مختلف سوٹ ڈشز کو ڈیکوریٹ کرنے کے لیے بھی استعمال کیے جاتے ہیں اور اس سے ڈیزرت وغیرہ کی خوبصورت ٹاپنگ بھی کی جاتی ہے۔

آڑو شیک

ضروری اشیاء:

- آڑو (سلاکس کاٹ لیں) : 1 عدد (بڑا)
 فریش کریم : 1/2 کپ
 شہد : 1 کھانے کا چمچ
 چینی : حسب پسند
 برف (چوراکی ہوئی) : حسب پسند

ترکیب:

بلینڈر میں آڑو، شہد اور چینی ڈال کر بلینڈ کریں لیجان ہو جائے تو فریش کریم ڈال کر مزید بلینڈ کر لیں۔ برف شامل کر کے ہلکا بلینڈر کے سرونگ گلاس میں نکال کر فرورسرو کریں۔

☆☆☆

Presented by: KITCHEN Studio
All Rights Reserved



نفاست لذت اور انفرادیت کے حامل

اٹالین پکوان

اٹالین پکوان اپنے کوکنگ اسٹائل و اجزائے ترکیبی کی آموزش کے بل بوتے پر دنیا بھر میں لذت نفاست و معیار کے بلند و بالا درجے پر فائز ہیں

افشین حسین بلگرامی

اپنے آبائی ثقافتی رنگوں دیسی خوشبوؤں اور جغرافیائی تبدیلیوں کے باعث اٹالین پکوان ساخت و ذائقے میں لا جواب ہونے کے ساتھ یکسانیت سے قطعی طور پر پاکسین



اٹلی کے شہر 'ونیس' کا ایک دلچسپ منظر

کی سب سے بنیادی و اہم بات وہاں علاقائی طور پر مختلف اقسام کے پاستا گوھر پلو طور پر تیار کرنا ہے۔ مارکیٹ میں دستیاب ریڈی میڈ پاستا تو بدیسی لوگوں اور دیسی لوگوں کی سہولت کے لیے ہیں لیکن زیادہ تر دیسی (یہاں دیسی سے ہماری مراد اٹلی کے مقامی

باشندے ہیں) افراد مختلف اقسام کے پاستا گوھر یہی تیار کرتے ہیں۔ یہاں پاستا کے طریق تیار اور تیار ہوجانے کے بعد اس کی ساخت کے اعتبار سے انہیں مخصوص کھانوں میں ہی استعمال کیا جاسکتا ہے اور یہ کھانے علاقائی اعتبار سے دو درجوں میں تقسیم کیے جاسکتے ہیں۔ جیسے کہ ایسے ایک نوڈلز جو کہ ملائم اور نرم ساخت کے حامل ہوتے ہیں انہیں اٹلی کے شمال میں استعمال کی جانے والی ریسپیڈ پیڈیز کے اہم جوگی حیثیت سے استعمال کیا جاتا ہے جبکہ ایسی سخت اسپدیکھٹی جیسے بہت دیر تک ابلنے کے بعد کھانوں میں شامل کیا جاتا ہے اٹلی کے جنوبی علاقوں میں استعمال ہونے والے پکوانوں کا خاصہ ہے۔ اسپدیکھٹی یا پاستا کی یہ سخت قسم اپنی ساخت و حجم کے حوالے سے کم و بیش 47 مختلف اقسام میں تیار کی جاتی ہیں اور پاستا کی یہی قسم ریڈی میڈ پاستا کے نام سے تقریباً پوری دنیا میں استعمال کی جا رہی ہے۔ لڑائیہ پاستا شیٹ، شیل، الیبو، اسکرڈ یا سپ بٹر فلانی، فیتو سینی، میکرونی، مینی لوز، گنوچی، زایت اسپدیکھٹی فائیز اسپدیکھٹی انٹیگرالی سے لے کر اسپدیکھٹی الفایوٹیک کے نام اسپدیکھٹی یا پاستا کی اس سخت قسم میں شمار کیے جاتے ہیں۔

شاید یہ ممکن نہیں ہے کہ دنیا کے کسی اور ملک میں انداز طباخی (کوکنگ اسٹائل) کو اتنے نفس درجات میں تقسیم کیا گیا ہو جتنی نفاست کے ساتھ یہ کام اٹلی میں کیا گیا ہے شاید یہی وجہ ہے کہ ریسوٹو (Risotto)

ایسے بہت سے افراد جن کا تعلق اٹلی سے نہیں ہے یا جو اٹلی اور خاص طور پر اٹالین پکوانوں سے محض سرسری واقفیت رکھتے ہیں وہ اٹالین کوکنگ اور اٹالین کھانوں کو صرف چند ایک مشہور و معروف اٹالین کھانوں کی حیثیت سے ہی شناخت کرتے ہیں جیسے کہ پزا اسپدیکھٹی یا میکرونی وغیرہ۔ بہترے لوگ ایسے بھی ہیں جو یہ کہتے نظر آتے ہیں کہ اٹالین کھانے دیکھنے میں تیار کی کے انداز میں اور یہاں تک کہ ذائقے میں کم و بیش یکساں ساخت و مزے کے حامل ہوتے ہیں، لیکن آپ ذرا گہرائی میں جا کر اٹالین کھانوں کا جائزہ لیں تو نہ صرف آپ کو یہ تیار کی کے اعتبار سے مختلف نظر آئیں گے بلکہ اجزائے ترکیبی وغیرہ کے فرق سے بھی ان کھانوں کے ذائقے کی انفرادیت یقیناً آپ کو چونکا دے گی کہ آپ نے اب تک بھلا اتنے منفرد پکوانوں سے استفادہ کیوں نہ کیا؟ اور پھر ذائقے کے نئے نئے جہانوں کی سر کے دلداد وہ افراد جنہوں نے خود اٹلی کی سیر کی یا اٹالین فن طباخی پہ سیر حاصل تحقیق کی وہ اس بات سے بہت

اچھی آگاہی رکھتے ہوں گے کہ اٹالین کھانوں کا طریقہ تیار اور ان کے ذائقوں میں تبدیلی ایک خطے سے دوسرے خطے یعنی ایک شہر سے دوسرے شہر تک پہنچنے میں ہی ہو جاتی ہے یہاں تک کہ چند کلومیٹر کا فرق بھی بعض اوقات کسی خاص اٹالین علاقائی ڈش کے ساخت و ذائقے کا قبلہ بدلنے کے لیے کافی ہوتا ہے۔ اس کی وجہ محض یہی نہیں ہے کہ اٹلی کے کسی ایک علاقے کا ایک مخصوص پکوان کی تیار کی کا اپنا طریقہ کار ہے بلکہ ہر قبیلے ہر وادی اور ہر شہر کے اپنے مخصوص پکوان اور ان کی تیار کی کے خصوصی طریقہ کار ہیں جو بجا طور پر یکسانیت سے عاری ہیں۔



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved



خصوصیات ہیں جنہوں نے اٹالین طباخی ثقافت میں قابل ذکر خوشنما تبدیلیاں بھی پیدا کی ہیں۔ زرخیز وادیوں سے لے کر سرسبز جنگلات سے ڈھکے پہاڑ پہنچ بستہ میدانوں سے لے کر سمندری غذاؤں سے مالا مال ساحلی علاقے ان خوشنما و خوش ذائقہ تبدیلیوں کے علمبردار ہیں، لیکن موہی تبدیلیوں کو بھی اس زمرے میں شامل حال رکھنا بھی ضروری ہے۔

لیکن محض جغرافیائی درجہ بندیوں سے یہ بتانے سے اب تک قاصر ہیں کہ ایک ہی ملک میں ہوتے ہوئے کھانے کی طرح پارمیگیا نو (Parmigiano) ایسی سخت گرائیڈ چیز یا پنیر جو (اٹلی کے پارما تھیسے میں گائے کے دودھ سے تیار کی جانے والی چلی سنہری رنگت اور تیز مصالحو دار ذائقے کی حامل) کے ذریعے کس طرح بولوگنا (Bologna) کے مصالحے دار مرغن پکوان تیار کیے جاتے ہیں اور کس طرح نیپلز (Naples) میں کھائے جانے والے سادے ولڈت دار کھانے جن کی بنیادی اساس میں زیتون کا تیل، موزریلا چیز اور سی فوڈ وغیرہ شامل ہیں بنائے جاتے ہیں۔ صرف یہی نہیں اٹلی کے شہر روم (Rome) کے پکوان بھی اجزائے تربیتی کے حوالے سے طویل فہرست کے حامل ہونے کے باعث دنیا بھر میں خاص شہرت رکھتے ہیں؛ جبکہ سلسلی (Sicily) کے کھانوں میں افریقہ کے شمالی خطوں کے پکوانوں کی آمیزش خاص طور پر نوٹ کی جاسکتی ہے۔

ماضی میں یہ وضاحتیں بے شک مخفی تھیں، مگر اب دیکھا جائے تو اٹالین انداز طباخی کے تانے بانے اٹلی کی قدیم تاریخ سے ہی جڑے ہوئے نظر آتے ہیں۔ تخت و تاج کے حصول میں بادشاہوں، ملکہ شہزادوں کے درمیان جنگ و جدل کی طویل داستانیں اٹلی کی تاریخ کا خاصہ ہیں جو 1861 تک جاری رہیں یعنی



اٹلی کا مشہور PISA مینار

مخصوص ہے میلان (Milan) کے لیے ٹورٹیلانی (Tortellini) کی جنم بھومی بولوگنا (Bologna) کو کہتے ہیں اور نیپلز (Naples) کی وجہ شہرت پزا کو قرار دیا جاتا ہے اور ان سب کی بنیادی کلید یہی ہے کہ اٹالین زبان کی وحدت ایک ہونے کے باوجود اسے بولنے والے بدلیسیوں کا تعلق مختلف علاقوں سے ہے جنہوں نے اس زبان میں علاقائی محاوروں و جملوں کی اضافت کے ساتھ جیسے اس زبان کی فصاحت و بلاغت میں اضافہ کیا ہے، ٹھیک اسی طرح اٹالین پکوانوں میں بھی اپنے اپنے علاقائی کوئنگ اسٹائل و اجزائے تربیتی کی آمیزش کے بل بوتے پر اٹالین کھانوں کو دنیا بھر میں لذت نفاست اور معیار کے بلند و بالا درجے پر فائز کر دیا ہے۔

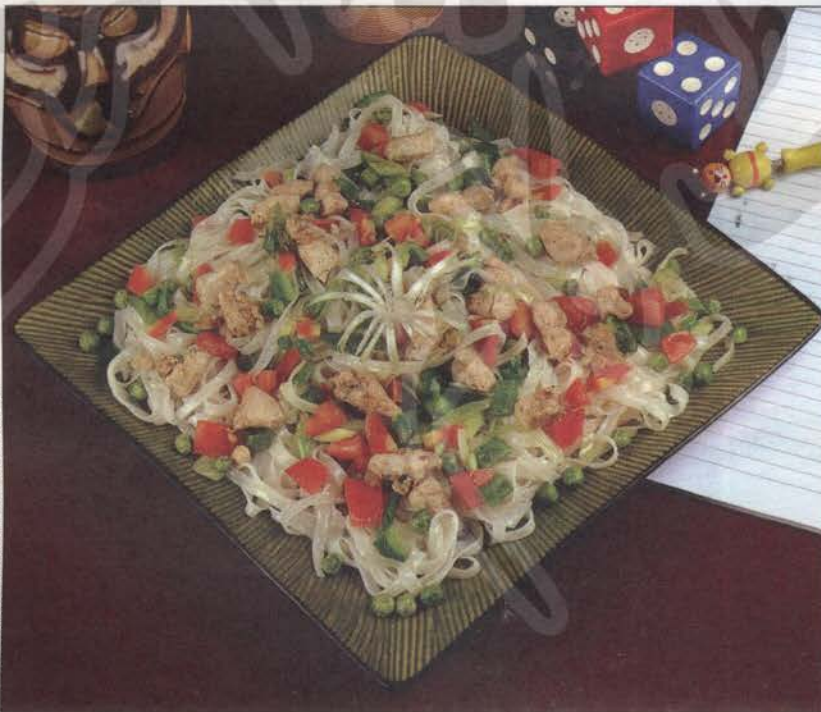
اٹلی وہ ملک ہے جو رنگ رنگ ثقافت کے باعث ایک خصوصی شہرت رکھتا ہے اور اٹالین پکوان اسی خوش رنگ ثقافت کے خوبصورت رنگوں کے لذت دار عکاس

سمجھے جاتے ہیں اٹالین پکوانوں میں یہ ثقافت یا کوئنا کوئی اٹلی کے دیہی علاقوں کی ثقافت اور جغرافیائی تفریق کی بناء پر پائی جاتی ہے اٹلی دراصل ایک جزیرہ نما ایسے خطے کی حیثیت کا حامل ہے جو اپنے براعظم سے یورپ کے بلند و بالا پہاڑی سلسلے کے باعث چھٹرا ہوا ہے اس پر طرہ یہ کہ اس چھوٹے سے جزیرہ نما ملک کے درمیان ایک لمبی بڑی کی صورت میں شمال سے جنوب کے زریں علاقوں تک ایک اور پہاڑی سلسلہ حائل ہے اور یہ تو آپ کے علم میں ہے ہی کہ پہاڑی علاقوں اور میدانی علاقوں کے انداز طباخ و طبرتن کے درمیان واضح فرق پایا جاتا ہے شاید یہی وجہ ہے کہ اپنے آبائی ثقافتی رنگوں کی خوشبوؤں اور جغرافیائی تبدیلیوں کے باعث اٹالین پکوان ساخت و ذائقے میں تو بلاشبہ لاجواب ہیں ہی، لیکن ہر قسم کی یکسانیت سے قطعی طور پر پاک بھی ہیں، یہی جغرافیائی

1861 سے قبل سیاسی اتحاد (Political Unification) نام کی کوئی فاخیزہ اٹلی میں موجود نہیں تھی۔ اٹلی کی سر زمین پر گزشتہ تین ہزار سالوں تک مختلف قوموں نے حکمرانی کی اور یہاں تہذیب و تمدن پر اپنے ان مٹ ثنائی رنگ کا اضافہ کرتے گئے۔

جیسا کہ ابتداء میں عرض کیا گیا کہ اٹلی کے ہر قبضے و علاقے کا اپنا ایک مخصوص انداز گفتگو ہے، اپنی ایک مخصوص ثقافت ہے اور یہی خوبصورت اختلاف انداز طباخی میں بھی ایک لذت دار تنوع پیدا کرنے کا خاص محرک گردانا جاتا ہے۔ یہ خوبصورت ولڈت دار تنوع و تضاد ماضی کی طرح آج بھی اٹالین کھانوں کا خاصہ سمجھا جاتا ہے۔ صنعتی ترقی و میڈیا کے فروغ اور ماس مارکیٹنگ کے دور میں آج بھی اٹلی کے خاص پکوان اپنے انداز تیار و اجزائے تربیتی و منفرد ذائقے کی بناء پر اپنے آبائی علاقے کے منفرد و لذیذ نشان اور ثابت ہوتے ہیں۔

اٹلی کے یہ مخصوص علاقائی پکوان اس لحاظ سے بھی اہم تسلیم کیے جاتے ہیں کہ ان کھانوں کی تربیتیں (ریسیپیٹس) شاذ ہی لکھی جاتی ہیں بلکہ یہ اپنے آباء اجداد سے سینہ بہ سینہ موجودہ لوگوں تک منتقل ہوتی ہیں ان کھانوں کی ریسیپیٹس اٹلی میں آباد خاندانوں میں ٹھوڑی بہت یا کسی بھی تہذیب کی بغیر آج بھی اسی خاص حکمت و نشان سے استعمال کی جارہی ہیں جو انفرادیت و پسندیدگی انہیں ماضی میں حاصل تھی۔ اٹلی کے پکوانوں کا خاص رنگ یہاں کے دیہی اجزاء کا کھانوں میں بکثرت خصوصی استعمال ہے دیکھا جائے تو اٹالین کھانوں کو بنانے کی ٹیکنیک عموماً بہت سادہ ہوتی ہے، لیکن کھانے میں استعمال ہونے والے اجزاء چونکہ علاقائی زرخیزی کے باعث نہایت تازہ حالت میں دستیاب ہوتے ہیں اور کوئی بدلیسی جز شامل نہیں کیا جاتا ہے، اسی لیے ان کھانوں کی انفرادیت اور مزہ دنیا کے دیگر علاقائی پکوانوں کے مقابلے میں ممتاز مقام رکھتا محسوس ہوتا ہے۔ گوشت، مرغ، مچھلی (دیگر سمندری غذا نہیں) اور تر تازہ سبز یوں کو مختلف مصالحہ جات بالخصوص جزی بوٹیوں (ہربس) اور زیتون کے تیل کے ساتھ دم پخت سینکا یا بیک کر کے تیار کیا جاتا ہے۔ چستی دیرین پاستا ابالا جاتا ہے اتنی دیر میں لذیذ و خوشبودار اٹالین سوسز تیار کر لی جاتی ہیں۔ اٹالین کھانوں کی ریسیپیٹس بہت سادہ اور آسان ہوتی ہیں جنہیں آسانی بیٹ آؤٹ ہونے کے خطرے سے بے فکر رہتے ہوئے بنایا جاسکتا ہے۔ ان کھانوں میں ایک بات آپ کو واضح طور پر محسوس ہوگی کہ اٹالین پکوان زیادہ تر سبز یوں پر مشتمل ہوتے ہیں۔ گوشت و دیگر حیوانی چکنائی وغیرہ بدرجہ کم یا بالکل صفر مقدار میں ان میں استعمال کی جاتی ہے اس لیے یہ صحت بخشی کے توازن پر بھی پورے آترتے ہیں۔



Prepared & Presented By: KITCHEN Cooking Experts All Rights Reserved



اٹالین ڈشز اسپیشل

اٹالین کھانے ساری دنیا کی طرح برصغیر میں بھی مشہور ہو رہے ہیں۔ جنوبی ایشیائی شہروں میں جا بجا تعمیر ہونے والے ریستورانٹ اس بات کا ثبوت ہیں کہ اطالوی لذت بھی یورپی ذائقوں سے کسی طور کم نہیں۔ اٹالین کھانے کی خاص بات یہ ہے کہ تقریباً تمام اٹالین کھانے پاشا کے ساتھ کھائے جاتے ہیں اور اس کے خاص مصالحے جیسے اوریکاٹو، باسل ایف اور روزمیری وغیرہ کا جوڑا اٹالین کھانوں میں ہے اور کہیں نہیں ہے اور دنیا بھر میں ذائقے کا دھماکا کرنے والی ڈش بھی دراصل اٹلی ہی کی ہے۔ جی ہاں آپ نے درست اندازہ لگایا۔ جناب پزلیکن امریکیوں نے اسے جدید ڈش دے کر دنیا بھر میں مقبول بنا دیا۔ اٹالین پزاکا ذائقہ امریکی پزاسے تو بڑا جدا ہوتا ہے۔ آئیے اٹلی کے ”پکن“ چلتے ہیں۔

ویجی ٹیبل سوپ

ضروری اشیاء:

4-5 عدد	ٹماٹر (چوپ کر لیں)	1 کپ	آلو (ابلا ہوا)
2 عدد	پیاز (چوپ کر لیں)	1 کپ	لوبیا (ابلی ہوئی)
1 عدد	گاجر (چوپ کر لیں)	1 کپ	پاستا
1 ڈنڈی	سیلیری (چوپ کر لیں)	1 عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
1 کھانے کا چمچ	سرکہ	2 عدد	لہسن کے جوے (چوپ کر لیں)
1 چائے کا چمچ	روزمیری	1 عدد	شملہ مرچ (چوپ کر لیں)
1/2 چائے کا چمچ	لیبوں کی چھال	1 عدد	ہری مرچ (ٹوٹ لیں)
(کدووش کی ہوئی)		2 عدد	ہری پیاز (باریک کاٹ لیں)
حسب ذائقہ	نمک سیاہ مرچ پاؤڈر	1 کپ	ٹماٹو پیسٹ
1/2 کپ	تیل	2 کپ	زیتون کا تیل
	Polenta کے لیے:	3 کپ	بجنی
1 لیٹر	پانی		(پکن کیو بڑ بھی استعمال کر سکتے ہیں)
250 گرام	مکئی کا آٹا (پیللا والا)		نمک لال مرچ پاؤڈر
250 گرام	مکھن		زیرہ (مٹھا اور پسا ہوا)
50 گرام	پریمیزان چیز		گرم مصالحہ پاؤڈر
(کدووش کیا ہوا)			چیڈر چیز ہرا دھنیا

ترکیب:

سوس پین میں پانی اور نمک ڈال کر ابالیں۔ اس میں مکئی کا آٹا ڈال دیں اور تیز آگ پر پکا لیں۔ کدووش کے پیچھے سے ہلاتے رہیں (دھیان رکھیں کہ گھٹلیاں نہ بنیں) کچھ گاڑھا ہونے لگے تو آگ ڈھکی کر کے 45 منٹ تک پکائیں۔ مکھن اور چیز شامل کر کے آگ سے اتار لیں ٹھنڈا ہو جائے تو ٹوکڑے کاٹ کر گرل کر لیں۔ سوس پین میں تیل گرم کر کے پیاز، سیلیری اور گاجر ڈال کر فرائی کریں۔

پیاز، سیلیری اور گاجر کو گوشت اور لیبوں کی چھال ڈال دیں، نمک سیاہ مرچ پاؤڈر اور روزمیری شامل کر کے چھپ چلا لیں۔ ٹماٹر اور سرکہ شامل کر کے ڈھکن ڈھک کر ڈھکی آگ پر 2 گھنٹے تک پکے دیں۔ وقفے وقفے سے چھپ چلا لیں اور گوشت گل جائے اور تیل اوپر آ جائے تو آگ سے اتار لیں۔ سردنگ پلٹ میں نکال کر Polenta کے پیچھڑکھ کر سرد کریں۔

(ارسال کردہ میسوجہ انیس کراچی)

Meat Stew with Polenta

ضروری اشیاء:

گائے کا گوشت (بون لیس) : 1 کلو

Meat Stew with Polenta

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved





کیونانا



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

فرانی کریں۔ ٹماٹر شامل کر کے دھبی آج پر 10 منٹ تک پکانیں ٹماٹر نرم ہو جائیں اور کچھ گاڑھا ہو جائے تو آج سے اُتار لیں۔ بیٹن کے کیوبز دھو کر خشک کر لیں۔ دوسرے سوس بیٹن میں تیل گرم کر کے بیٹن کے کیوبز ڈال کر فرانی کریں۔ کیوبز نرم اور گولڈن براؤن ہو جائیں تو نکال کر ٹماٹر کے کچھیر میں شامل کر دیں زیتون سر کر اور پارسلے کس کر کے دھبی آج پر 15 منٹ تک پکائیں۔ نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر ڈال کر کے آج سے اُتار لیں۔ گارلک بریڈ کے ساتھ سرو کریں۔

نمک : حسب ذائقہ
سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
سرونگ کے لیے:
گارلک بریڈ : حسب ضرورت

ترکیب:

بیٹن دھو کر چھیل لیں 1/2 اچ کے کیوبز کاٹ لیں۔ چھلنی میں رکھ کر نمک چھڑک کر 30 منٹ کے لیے رکھ دیں۔ سوس بیٹن میں 4 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر فرانی کریں۔ پیاز نرم ہو کر پکے گلابی ہو جائیں تو سیلیری اور لہسن ڈال کر مزید 5 منٹ

بیٹن : 3 عدد
زیتون کا تیل : 1/3 کپ
پیاز (چوپ کر لیں) : 3 عدد
لہسن کے جوے (چیس لیں) : 2-3 عدد
سیلیری (چوپ کر لیں) : 2 کھانے کے چمچے
ٹماٹر : 3-4 عدد
(چوپ کر لیں)
سیاہ یا سبز زیتون : 1/2 کپ
پارسلے (چوپ کیا ہوا) : 1/4 کپ
سرکہ : 1/4 کپ

کیونانا

اس مزیدار چٹ پٹے اسپریڈ کو آپ سرما اور گرما دونوں موسموں میں استعمال کر سکتی ہیں خصوصاً موسم گرمیوں میں بیڈش بے حد لطف دیتی ہے۔ کسی دعوت کے موقع پر اسے پہلے سے تیار کر کے فریڈ کر کے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس اسپریڈ کو نارٹ یا فلو شیٹ میں فلنگ کے طور پر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ سے زیادہ چٹخارے دار بنانا چاہتی ہیں تو اس میں ہری مرچیں اور سرخ مرچیں چوپ کر کے شامل کر سکتی ہیں۔

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMANY PRODUCTS DESIGN



Quality components
Inside

نمکین رکوٹا کیک



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

میدے پارمیزان چیز انڈے نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر کے ساتھ اچھی طرح مکس کر لیں۔ نان اسٹک کڑاہی میں تھوڑا سا تیل درمیانی آئینے پر گرم کریں۔ روٹا والا آمیزہ ایک پیچھے کے مدد سے کڑاہی میں تھوڑا سا ڈالیں اور باکر کیک کی شکل دیں ایک وقت میں 3 سے زیادہ کیک ایک ساتھ نہ ڈالیں گولڈن براؤن رنگت آنے پر پلٹ دیں۔ دوسری طرف سے بھی گولڈن براؤن کھڑ آنے پر کسی گرم سرونگ ڈش میں نکال لیں۔ اسی طرح تمام روٹا کیک تیار کر لیں ہر فرد کو 2 روٹا کیک پر پارمیزان چیز چھڑک کر ٹماٹو سوس کے ساتھ سرو کریں۔

ترکیب:

ایک بھاری سوس پیچن میں درمیانی آئینے پر تیل گرم کریں۔ اس میں بسن ڈال کر چلائیں۔ بسن کی رنگت تبدیل ہونے سے قبل اس میں ٹماٹر شامل کر دیں اور آئینے پر گرم کریں۔ پبلینے لگیں تو آئینے پر گرم کریں۔ نمک سیاہ مرچ پاؤڈر گھی ہوئی سرخ مرچیں اور تلی کے پتے ڈال کر تھوڑی دیر پکائیں اور آئینے سے اتار لیں۔ روٹا چیز کو ایک باریک چھلنی میں ڈال کر یہ چھلنی ایک پیالے میں رکھ کر 1 گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔ چیز سے نکلنے والا پانی پھینک دیں اور چیز کو ایک پیالے میں ڈال کر

سسوس کے لیے:

1 عدد اٹالین ٹماٹو کین
1 عدد بسن کا جوا

نمکین رکوٹا کیک

ضروری اشیاء:

- | | | | |
|------------------|------------------|------------------|--------------------|
| 1 عدد | باریک چوپ کر لیں | 450 گرام | تازہ روٹا چیز |
| 1 عدد | کھانے کے پیچھے | 2 کھانے کے پیچھے | میدہ |
| 1 عدد | حسب ذائقہ | 1 عدد | انڈا (بڑے سائز کا) |
| 3 کھانے کے پیچھے | باریک چوپ کر لیں | 3 کھانے کے پیچھے | پارمیزان چیز |
| 1 کھانے کے پیچھے | باریک چوپ کر لیں | 1 عدد | نمک سیاہ مرچ پاؤڈر |
| 1 کھانے کے پیچھے | باریک چوپ کر لیں | 2 کھانے کے پیچھے | زیتون کا تیل |

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMANY PRODUCTS GmbH



اسپیگھٹی وہ اٹالین ساسیجز



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

پر 10 منٹ کے لیے پکا ئیں۔ پیالے میں چمچڑ چیز اور تلی کے پتے ڈال کر مکس کریں۔
ہیلنگ ڈش کو گرہیں کر کے 1 کپ تیار کی ہوئی سوس ڈال کر پھیلائیں۔ اس کے اوپر لڑائی کی 3 ٹیمس رکھ دیں۔ چیز کچر کے تین حصے کر کے 1 حصہ لڑائی کے اوپر پھیلا دیں۔ اس کے اوپر 1 کپ سوس کچر پھیلا کر دوبارہ لڑائی کی 3 ٹیمس رکھیں۔ اسی طرح سے تین تہ تیار کر لیں۔ سب سے اوپر لڑائی ٹیمس رکھیں۔
پر میزبان چیز چمچ کر ڈش کو ڈھکن لگا کر پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں 30 منٹ تک بیک کریں۔
اوون سے نکال کر ڈھکن ہٹا کر ڈش کو دوبارہ اوون میں رکھ کر مزید 20 منٹ تک بیک کریں۔ لڑائی تیار ہو جائے تو اوون سے نکال کر 15 منٹ تک ٹھنڈا ہونے دیں اور مزید اوریجی ٹیل لڑائی سرد کریں۔

900 گرام : ٹماٹو پاستا سوس
2 کپ : ڈوئینی (سلاٹس کی ہوئی)
1 عدد : پیاز (سلاٹس کاٹ لیں)
1 کپ : تلی کے پتے
1/3 کپ : پر میزبان چیز
(کدو کش کیا ہوا)
12 عدد : لڑائی ٹیمس
حسب ذائقہ : نمک

ترکیب:

اوون کو 190°C پر گرم کر لیں۔ پانی میں نمک ڈال کر لڑائی ٹیمس تیار لیں۔ گل جائیں تو پانی ہٹا لیں۔
سوس پن میں تیل گرم کر کے پیاز مشروم اور ڈوئینی ڈال کر 5 منٹ تک فرائی کریں۔ ٹماٹو پاستا سوس اور نمک شامل کر دیں۔ سوس کو اُبال آ جائے تو دھبی آج

ڈال کر اُبال لیں (خیال رکھیں کہ یہ بہت نرم نہ ہونے پائے) اسپیگھٹی گل جائے تو پانی ہٹا لیں۔
سوس پن میں مکھن ڈال کر پھیلائیں ساسیجز شامل کر کے فرائی کریں۔ براؤن ہو جائیں تو لہسن ڈال دیں۔ خوشبو آنے لگے تو بجنی اور کریم ڈال کر پکائیں کچر گاڑھا ہو جائے تو اسپیگھٹی ڈال کر اچھی طرح مکس کریں نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر شامل کریں۔ موزریلا چیز چمچ کر سرد کریں۔

ویجی ٹیل لڑائی

ضروری اشیاء:

مشروم (سلاٹس کیے ہوئے) : 2 کپ
چمچڑ چیز : 730 گرام
تیل : 2 کھانے کے چمچ

اسپیگھٹی وہ اٹالین ساسیجز

ضروری اشیاء:

چکن ساسیجز (سلاٹس کاٹ لیں) : 6 عدد
اسپیگھٹی : 400 گرام
مکھن : 1 کھانے کا چمچ
موزریلا چیز : 1/3 کپ
گوشت کی بجنی : 1 کپ
لہسن کے جوے (پیس لیں) : 3 عدد
ترش کریم : 1/3 کپ
نمک سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
تیل : 1 کھانے کا چمچ

ترکیب:

پانی میں نمک اور تیل شامل کر کے اسپیگھٹی

ذو کینی اسٹکس وٹھ

اسپائسی سوس



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ڈال کر دھیمی آگ پر پکائیں۔ ٹمائز نرم ہو جائیں تو آٹھ
سے آٹار کر کچھ کو ٹھنڈا کر کے بلیئنڈر میں ڈال کر بلیئنڈ
کر لیں نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر شامل کریں۔ بلیئنڈر
سے نکال کر پارسلے اس میں اچھی طرح مکس کر دیں۔
ذو کینی کو چھیل کر $\frac{1}{2}$ انچ چوڑے اور 4 انچ لمبے
کٹوے کاٹ لیں۔ بریڈ کرمز میں پیڑ اور کیٹیو نمک
اور سیاہ مرچ پاؤڈر شامل کر دیں لوکی کے کٹاؤں کو پہلے
انڈے میں ڈپ کریں بریڈ کرمز کے آمیزے میں
کوٹ کر لیں۔ بیلنگ ڈش کو چکنا کر کے اس پر ذو کینی
کے کٹوے سیٹ کریں تیل کا اسپرے کر کے 180°C
پر پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں رکھ کر 25-30
منٹ تک بیک کریں۔ فرائینڈ ذو کینی اسٹکس کو پیچ
سوس کے ساتھ سرو کریں۔

پیاز (چوپ کر لیں) : $\frac{1}{2}$ کپ
لہسن کے جوے (پیس لیں) : 2 عدد
ٹمائز : 3 عدد
(چوپ کر لیں)
نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
تیل : 3 کھانے کے چمچے
پارسلے (چوپ کر لیں) : $\frac{1}{4}$ کپ

نوٹ کیب:

سوس تیار کرنے کے لیے ثابت سرخ مرچ کے بیج
نکال کر باریک چوپ کر لیں۔ بھاری پیئڈے والے
سوس پن میں تیل گرم کر کے پیاز اور سرخ مرچ ڈال
کر فرائی کریں پیاز کا رنگ ہلکا سنہری ہو جائے تو لہسن
شامل کر کے فرائی کریں۔ ٹمائز اور سرخ مرچ پاؤڈر

صرف لیول کارس چھڑک کر بھی سرو کر سکتی ہیں۔

ضروری اشیاء:

ذو کینی (لمبی والی) : 4 عدد
پر میزان چیز
اور کیٹیو
انڈے
(چھینٹ لیں)
نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر
بریڈ کرمز
تیل
حسب ضرورت

سوس کے لیے:

ثابت سرخ مرچ
سرخ مرچ پاؤڈر : 1 عدد
 $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ

ذو کینی اسٹکس وٹھ

اسپائسی سوس

فرائینڈ کرپسی اسٹکس کے طور پر سرو کی جانے والی
اس سائیز ڈش میں کرپسی براؤن کر سٹ اور نرم لوکی
ایک بے حد عمدہ کنسٹریٹ اسٹ ہے۔ پیچ کی شمولیت اس
کے ذائقے میں کئی گنا اضافہ کرتی ہے۔ اسٹور کیے
ہوئے بریڈ کرمز کے مقابلے میں ہوم میڈ تازہ بریڈ
کرمز کا استعمال اس ڈش کو زیادہ بہتر ساخت اور
ذائقہ دیتا ہے۔

اس اسپائسی ڈپ کے متبادل کے طور پر آپ اپنی پسند کا
کوئی بھی ڈپ یا سادہ ٹمائز سوس اور مایو ڈپ بھی استعمال
کر سکتی ہیں۔ آپ ان فرائینڈ اسٹکس کو بغیر کسی ڈپ کے

اسٹرابیری چیز کیک



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

- سرکہ : 1 کپ
ثابت سیاہ مرچیں : 2 کھانے کے چمچے
نمک : حسب ذائقہ
تیل : 3 کپ
سرخ مرچیں (گٹی ہوئی) : حسب پسند

ترکیب:

ایک پیالے میں زیتون روز میری 'تھائم' اور کیلیو 'تیز پات' لہسن، ثابت سیاہ مرچیں، نمک، تیل اور سرکہ اور گٹی ہوئی سرخ مرچیں ڈال کر مکس کریں۔ پیالے کو ڈھک کر 24 گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔ سرو کرنے سے چند گھنٹے پہلے نکال کر کمرے کے درجہ حرارت پر رکھیں۔ پیالے میں سے زیتون نکالنے کے لیے چٹ پٹے چمچے کا استعمال کریں اور بچے ہوئے تیل کے کسچر میں نئے زیتون میرینیٹ ہونے کے لیے ڈال دیں۔

اسپانسی اولیو

یہ میرینیٹ کیے ہوئے زیتون آپ ایک سال تک فریج میں محفوظ کر کے استعمال کر سکتی ہیں۔ یہ ایک ایسی ڈش ہے جسے آپ کسی بھی کھانے سے پہلے مہمانوں کو سرو کر سکتی ہیں۔ جب تیل کا کسچر کم ہونے لگے آپ اس میں مزید تیل اور سرکہ شامل کر دیں۔

ضروری اشیاء:

- سبز زیتون : 1/2 کلو
سیاہ زیتون : 1/2 کلو
روز میری : 1 ٹہنی
تھائم : 1 چائے کا چمچ
اور کیلیو : 2 کھانے کے چمچے
تیز پات : 2 عدد
لہسن کے جوے : 3 عدد

ترکیب:

ایک اسپرنگ فوم ٹن لیں۔ بسکٹ کا چورا کر کے مکھن میں گس کریں اور ٹن میں بچھا کر فریج میں رکھیں۔ اسٹرابیری چینی پانی ملا کر پکا میں اور بلینڈ کر کے پیوری بنالیں۔ انڈوں کی سفیدی زردی الگ کر لیں۔ سفیدی کو خوب اچھی طرح جھاگ دار پھینٹ لیں۔ زردی میں آئسنگ شوگر ملا کر ڈبل بواکس پر پکائیں کہ کسٹرڈ کی طرح ہو جائے۔ 1/4 کپ پانی میں جیلٹن پاؤڈر ڈال کر ہلکی آ آج پر پکائیں اور ٹھنڈا کر لیں۔ ایک بڑی ڈش میں کریم چیز اور کرڈ چیز ڈال کر پھینٹیں۔ کریم ڈال کر پھینٹیں زردی کا کسچر اسٹرابیری پیوری ڈال کر پھینٹیں۔ جیلٹن کا کسچر ڈال کر پھینٹیں۔ آخر میں سفیدی فولڈ کر دیں اور بسکٹ کے ٹیس پر اسٹرابیری چیز کیک کا کسچر ڈال کر ڈھک دیں اور 5-6 گھنٹے کے لیے فریج میں رکھیں اسٹرابیری سے گارنش کر کے سرو کریں۔

اسٹرابیری چیز کیک

ضروری اشیاء:

- اسٹرابیری : 250 گرام
چینی : 1/2 کپ
پانی : 1/2 کپ
کریم چیز : 500 گرام
کریم : 1 1/2 پیکٹ
Curd چیز : 1 کپ
جیلٹن پاؤڈر : 2 کھانے کے چمچے
انڈے : 3 عدد
آئسنگ شوگر : 1/2 کپ
اسٹرابیری کریم بسکٹ : 4 ہاف رول
مکھن : 4 کھانے کے چمچے
اسٹرابیری : گارنش کے لیے

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality components

Inside

کیپرین ٹماٹو



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ٹمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ

ترکیب:

ذوکنی کو چھیل کر کدو کش کر کے چھلنی میں ڈال کر 30 منٹ کے لیے رکھ دیں تاکہ زائد مانی تھری جائے۔ ایک پیالے میں ہری پیاز انڈے اور کیٹیو تلیسی کے پتے، چیر، ٹمک، سیاہ مرچ پاؤڈر اور بیکنگ پاؤڈر ڈال کر مٹس کریں۔ ذوکنی اور میدہ شامل کر دیں۔ اگر کیچر بہت نرم ہو تو مزید 1 کھانے کا چمچ میدہ مٹس کریں۔ نان اسٹک فرائی ٹین میں تیل کا اسپرے کر کے درمیان آئیج پر گرم کریں۔ 1 کھانے کا چمچ بیٹر فرائنگ ٹین میں ڈال کر پیچھے کی مدد سے برابر کر لیں۔ دونوں طرف سے سنہری ہو جائے تو نکال لیں۔ تمام فریٹرز تیار کر لیں۔ وہی پیچھٹ کر اس ہری پیاز ٹمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر کس کر دیں۔ ذوکنی فریٹرز کو پوگرٹ سوس کے ساتھ سرو کریں۔

فریٹرز بھی سرو کیے جاسکتے ہیں۔

ذوکنی (درمیانے سائز کی) : 2 عدد

ہری پیاز (چوپ کر لیں) : 3 عدد

انڈے : 2 عدد

ٹمک : حسب ذائقہ

سیاہ مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ

میدہ : 6 کھانے کے پیچھے

اور کیٹیو : 1/2 چائے کا چمچ

تلیسی کے پتے (چوپ کر لیں) : 3 کھانے کے پیچھے

بیکنگ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ

پریمیزان چیر (کدو کش کیا ہوا) : 1/4 کپ

تیل : تیلنے کے لیے

یوگرٹ سوس کے لیے:

دہی : 200 گرام

ہری پیاز (چوپ کر لیں) : 1 عدد

حسب ضرورت

تلیسی کے پتے

ترکیب:

ٹماٹر اور موزر یلا چیز کے ایک ہی سائز کے کٹ کر سلاش ڈش میں سیٹ کر لیں۔ تلیسی کے پتوں سے گارنش کر کے تیل، ٹمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر چھڑک کر سرو کریں۔ گرم گرم دنوں میں لٹچ کے لیے یہ ڈش بہترین انتخاب ہے۔

ذوکنی فریٹرز

جلدی اور آسانی سے تیار ہوجانے والے یہ فریٹرز کھانے میں بے حد مزیدار ہیں گوکہ عام طور پر فریٹرز کو بہت زیادہ تیل میں فرائی کیا جاتا ہے، مگر ہم نے اس ڈش کو نان اسٹک فرائنگ ٹین میں بہت کم تیل میں فرائی کر کے بے حد لطیف بنا دیا ہے۔ آپ چاہیں تو اسے ٹماٹو سوس کے ساتھ سرو کریں یا پھر صرف

کیپرین ٹماٹو

کریمی موزر یلا چیز اور ٹماٹر کا یہ سلاڈ بیکلے پھلکے لٹچ کے لیے بہترین انتخاب ہے۔ اسے بنانا اور سرو کرنا بے حد آسان ہے۔ اگر آج سے پہلے آپ نے یہ کوئی نیشن سلاڈ کے طور پر استعمال نہیں کیا ہے تو یہ ریسیپی آپ کو سلاڈ کا ایک نیا تصور فراہم کرے گی۔ اس سلاڈ کو آپ ٹوسٹڈ بریڈ کے ساتھ بھی سرو کر سکتی ہیں۔

ضروری اشیاء:

ٹماٹر : 4 عدد
موزر یلا چیز : 200 گرام
تیل : حسب ضرورت
ٹمک : حسب ذائقہ
سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ



ایگ سلاٹس پزا

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

میں سے نکال کر سر ونگ پلیٹ میں رکھیں اور کچپ کے ساتھ سرو کریں۔

تھمک : حسب ذائقہ

ترکیب:

نماثر ڈھو کر خشک کر لیں اور ان کا اوپری حصہ کاٹ دیں۔ ان کے اوپر تھوڑا سا نمک چھڑکیں اور الٹا کر کے رکھ دیں۔ سوس پن میں مکھن گرم کر کے اس میں مٹر مٹی کے دانے اور تھوڑا نمک ڈال کر اتنا پکائیں کہ یہ گل جائیں۔ مٹر اور مٹی کے دانوں کا آمیزہ ٹھنڈا کر کے اس میں چاول، سیاہ مرچ پاؤڈر اور چیز اسپریڈ ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔ نماثر کے اندر سے تمام گودا نکال کر یہ فلنگ نماثروں میں بھر دیں اور سر ونگ پلیٹ میں رکھ کر کچپ یا ڈنر میں سرو کریں۔

نماثر قبل

ضروری اشیاء:
نماثر 4 عدد
چاول 1/2 کپ
مٹر 1/4 کپ
مٹی کے دانے 1/4 کپ
چیز اسپریڈ 3/4 کپ
سیاہ مرچ پاؤڈر 1/2 چائے کا چمچ
1 چائے کا چمچ

تھمک سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ

ترکیب:

پزا کی روٹی کے 4 سلاٹس کاٹ لیں۔ ان سلاٹس پر پہلے کچپ لگائیں۔ کچپ کے اوپر پزا چیز کی تھوڑی تھوڑی مقدار ڈالیں۔ اس کے اوپر پیاز، نماثر اور بسن ڈال کر نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر چھڑک دیں۔ پہلے سے گرم اوون میں 100°C پر 10 منٹ تک بیک کریں۔ اوون میں سے نکال کر ان پر انڈا ڈالیں اور باقی بچی ہوئی چیز چھڑک کر اوون میں دوبارہ رکھ کر مزید 10 منٹ تک بیک کریں۔ 10 منٹ کے بعد اوون

ایگ سلاٹس پزا

ضروری اشیاء:

پزا کی تیار روٹی 1 عدد
کچپ 1/2 کپ
پزا چیز (کدو خش کر لیں) 1 پیکٹ
انڈے (پھینٹ لیں) حسب ضرورت
نماثر (سلاٹس کاٹ لیں) 1 عدد
پیاز (سلاٹس کاٹ لیں) 1/2 عدد
بسن کے جوے (چوپ کر لیں) 2 عدد

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality components
Inside



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

پاؤڈر شامل کر لیں) 2 کھانے کے تھچے چاول ہاتھ میں لے کر کپ کی شکل دے کر درمیان میں چیز بال رکھ کر چاولوں کو گول بال کی شکل دے دیں۔ انڈوں میں دودھ ڈال کر پھینٹ لیں۔ میدہ انڈے اور بریڈ کریمز کو تین الگ الگ پیالوں میں ڈالیں۔ راکس بالز کو پہلے میدے پھر انڈے اور آخر میں بریڈ کریمز میں کوٹ کریں۔ تمام بالز اسی طرح تیار کر لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے بالز ڈیپ فرائی کر لیں۔ چاول سب طرف سے سہرے ہو جائیں تو نکال کر چکن ٹاول پر رکھیں کہ اضافی تیل جذب ہو جائے۔ سر ونگ پلیٹ میں نکال کر کپ کے ساتھ گرم گرم سرور کریں۔

- 2 عدد :
3 کپ :
حسب ذائقہ :
حسب ذائقہ :
فراننگ کے لیے :
2 کھانے کے تھچے :

اس پر رکھیں اور کٹر سے چوکور کاٹ لیں۔ پانی اُبال لیں۔ اس میں Ravioli ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں اور چکن پیپر پر نکال لیں۔ پلیٹ میں رکھ کر مکھن چھڑک کر سرور کریں۔

اتالین رائس بالز

- 2 کپ :
4 کھانے کے تھچے :
4 کھانے کے تھچے :
1 کپ :

چنڈر چیز اور موزر پلا چیز کو پیالے میں ڈال کر کس کر لیں۔ تھوڑا سا چیز ہاتھ میں لے کر زیتون کے سائز کے بالز بنا لیں۔ چاولوں کو کانٹے سے ہلکا سا میس کر لیں۔ (اگر ضرورت محسوس ہو تو نمک اور سیاہ مرچ

Ravioli کائنج چیز وہ پاک

- ضروری اشیاء:
پالک : 1/2 کلو
انڈا : 1 عدد
نمک : حسب ذائقہ
جانفل پاؤڈر : 1 چمکی
سیاہ مرچیں (کٹی ہوئی) : 1/2 چائے کا چمچ
کائنج چیز (کدو کش کر لیں) : 1 کپ
باسٹا شیٹ بنانے کے لیے:
میدہ : 3 کپ
انڈے : 3 عدد
نمک : حسب ذائقہ

ٹاپنگ کے لیے:

- مکھن
1 کھانے کا چمچ
ترکیب:
پالک کو گرم پانی میں ڈال کر 1 منٹ کے بعد چھلنی میں ڈال کر نتھار لیں اور باریک چوپ کر کے اس میں انڈا نمک جانفل پاؤڈر اور کٹی ہوئی سیاہ مرچیں اور کائنج چیز کس کر کے فریج میں رکھیں۔
باسٹا شیٹ بنانے کے لیے:

ایک بڑے پیالے میں میدہ چھان لیں۔ نمک اور انڈے ڈال کر میدہ گوندھ لیں اور میدے کو تھوڑی دیر ڈھک کر رکھیں۔ گندھے ہوئے میدے کے 2 پیڑے بنا کر لمبائی میں باریک تیل لیں اگر میسٹن ہے تو میسٹن سے باسٹا بنا لیں، لمبی نیلی ہوئی شیٹ پھوڑے پھوڑے فاسلے پر پالک اور چیز کا آمیزہ رکھیں۔ دوسری شیٹ



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

بین پیوری

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ذیل روٹی کے سلائز : حسب ضرورت

ترکیب:

سوس پین میں ٹماٹو سوس ڈال کر گرم کریں۔ گھی ہوئی سرخ مرچیں شامل کر کے 1 منٹ تک پکا کر آج سے اتار لیں۔ ذیل روٹی کے سلائز کو فنی شیپ میں کاٹ کر بیکنگ شیٹ پر رکھیں۔ اوون میں رکھ کر سلائز کرسپی براؤن ہونے تک بیک کریں۔ کانے میں لہسن کے جوے کو لگا کر تیزی سے سلائز کے دونوں سائڈ پر رگڑیں۔ سلائز کے اوپر زیتون کا تیل لگا دیں۔ اوون کو 200°C پر گرم کریں۔ چھوٹی بیکنگ ڈش میں چیز ڈال کر پگھلائیں چیز پگھل جائے تو گرم ٹماٹو سوس کے درمیان میں ڈال کر دوبارہ 20 منٹ تک بیک کریں۔ سرونگ ڈش میں بریڈ کے سلائز اور ٹماٹو سوس رکھ کر سرو کریں۔

چیز ٹماٹو ڈیلٹیت

گھر پر آنے والے بے تکلف مہمانوں کی تواضع کے لیے جلدی اور آسانی سے تیار ہونے والی یہ ڈش بہترین ہے۔ گارلک بریڈ اور ٹماٹو سوس کے اس منفرد امتزاج سے آپ کے مہمان یقیناً بے حد لطف اندوز ہوں گے۔ کسی دعوت کے موقع پر آپ اسے بڑی ڈش میں بھی تیار کر سکتی ہیں۔

ضروری اشیاء:

چیز رچیز : 100 گرام
ٹماٹو سوس : 2 کپ
سرخ مرچیں (گٹی ہوئی) : 1/2 چائے کا چمچ
زیتون کا تیل : 5 کھانے کے چمچے
لہسن کے جوے : 2 عدد

سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ

ترکیب:

لوہیارات بھر کے لیے پانی میں بھگو دیں۔ صبح پانی تھنار کرتا زہ پانی شامل کر کے لہسن کے جوے ڈال کر اُبال لیں۔ لوہیا گل جائے تو پانی تھنار کر اوپر کا چھٹا کا اتار لیں۔

پیالے میں تیل، لیموں کا رس، تلسی کا پیسٹ، پنیر، نمک سیاہ مرچ پاؤڈر اور لوہیا ڈال کر اچھی طرح تیش کریں مزیداری پیوری تیار ہے۔

سرونگ کے لیے سادہ بریڈ یا گارلک بریڈ کو گرل کر کے دونوں طرف سے سنہرا کریں۔
بریڈ سلائز کے اوپر تیل کا برش کر کے پیوری پھیلا دیں۔ تیل چھڑک کر پنیر سے گارنش کر کے سرو کریں۔

بین پیوری

صحت بخش اور مزیدار لوہیا کو کئی طریقوں سے مختلف ڈشز میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ گرلڈ سلائز، گارلک بریڈ رول بسکٹ پر اس پیوری کی ٹاپنگ بہترین ذائقہ دیتی ہے۔

ضروری اشیاء:

لال لوہیا : 2 کپ
لہسن کے جوے : 3 عدد
لیموں کا رس : 2 چائے کے چمچے
زیتون کا تیل : 1/3 کپ
پنیر : 1/3 کپ
تلسی کا پیسٹ : 1 چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ

ماہنامہ کچن کی جانب سے پیش کردہ لذیذ، ذائقہ دار چٹ پٹی ڈشیں

KITCHEN SPECIAL

کچن اسپیشل

ترتیب و پیشکش: حراتمکین

کچن اسپیشل کے ان خصوصی صفحات میں اس ماہ انواع و اقسام کی لذیذ چٹ پٹی ڈشز پیش کی جا رہی ہیں جو قارئین کے تعاون سے تیار کی گئی ہیں۔ ان میں ایسی ڈشز اور ریسیپیز بھی شامل کی جا رہی ہیں جو ہمیں کوکنگ مقابلہ کے لئے موصول ہوئی تھیں اور ان میں سے بعض ڈشز اور ریسیپیز کو ہماری کوکنگ ایکسپریس نے انعام کا حقدار قرار دیا ہے۔ آپ ان ذائقہ سے بھرپور ڈشز کو آزمائیں اور ہمیں اپنی رائے سے آگاہ کریں۔

رابطے کیلئے: پانچویں منزل کرکشان کلاتہ مال مقابل رحمانیہ مسجد مین طارق روڈ کراچی

دھواں چکن تکہ بوٹی

ضروری اشیاء:

- مرغی کا گوشت : 1 کلو
- نمک : حسب ذائقہ
- لال مرچ پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ
- لہسن اور دک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
- زرد رنگ : 1 چٹکی
- زیرہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
- لیمون کارس : 1/4 کپ
- گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
- تیل : 1/2 کپ

ترکیب:

گوشت دھو کر خشک کر لیں۔ پیالے میں نمک، لال مرچ پاؤڈر، لہسن اور دک پیسٹ، زرد رنگ، زیرہ پاؤڈر، لیمون کارس اور گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر مکس کر لیں۔ اس میں گوشت ڈال کر مصالحہ اچھی طرح لگائیں اور 2-3 گھنٹے کے لیے میرینٹ کریں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے گوشت ڈال کر فرائی کریں دونوں طرف سے سنہری ہو جائیں تو ایک مٹی کی کٹوری پر دکھتا ہوا کونکر رکھ کر کڑاہی میں رکھ کر ڈھک دیں 5 منٹ بعد سردنگ ڈش میں نکال کر چٹنی، پیاز کے ساتھ سرو کریں۔ (اگر چاہیں تو گوشت سٹخ پر لگا کر کولے پر بھی پکا سکتی ہیں)۔

بینز پوریاں

ضروری اشیاء:

- سیم کی پھلی : 1 کلو
- دھلی اُردو ڈال : 1 چائے کا چمچ
- پیاز (چوپ کر لیں) : 2 عدد
- ناریل (کش کیا ہوا) : 1/4 کپ
- ثابت سرخ مرچیں : 2 عدد
- ہری مرچیں (چوپ کر لیں) : 2 عدد

پکانے کے بعد آٹھ سے اتار لیں۔ سردنگ ڈش میں نکال کر چاول یا روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

چکن فرائیڈ ونگز

ضروری اشیاء:

- چکن ونگز : 1 کلو
- نمک : حسب ذائقہ
- بادیان کے پھول : 2 عدد
- سویا سوس : 2 کھانے کے چمچ
- سیاہ مرچیں (کٹی ہوئی) : 1/2 چائے کا چمچ
- پانی : 4 گلاس
- بیٹر بنانے کے لیے:

- میدہ : 2 کپ
- نمک : حسب ذائقہ
- سیاہ مرچیں (کٹی ہوئی) : 1/2 چائے کا چمچ
- بیکنگ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
- ٹھنڈا پانی : حسب ضرورت
- تیل : فرائنگ کے لیے

دیکھی میں پانی ڈال کر نمک، بادیان کے پھول، سویا سوس اور سیاہ مرچیں ڈال دیں 2-3 اہال آجائیں تو چکن ونگز ڈال کر چولہا بند کر دیں اور چکن کو ڈھک کر 1/2 گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں چھلنی میں ڈال کر رکھیں کہ پانی نکل جائے۔ بیٹر کے لیے بڑے پیالے میں میدہ، نمک، سیاہ مرچیں، بیکنگ پاؤڈر اور حسب ضرورت ٹھنڈا پانی مکس کر کے پھینٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے چکن ونگز کو بیٹر میں ڈبو کر تیل میں فرائی کریں دونوں سائیڈ سے سنہری ہو جائیں تو ٹشو پیپر پر نکال لیں۔ سردنگ پلیٹ میں رکھ کر کچھپ کے ساتھ سرو کریں۔

چکن فرائیڈ ونگز

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

دیر پکائیں کہ پھلیاں تقریباً گل جائیں۔ اضافی پانی
نقار کر پھلیاں رکھ لیں۔
ایک کڑاہی میں تیل گرم کر کے رائی دانہ، دھلی اُرد
کی دال اور ثابت سرخ مرچیں ڈال کر کڑا کریں اس
میں ہلدی پاؤڈر ہری مرچیں اور پیاز شامل کر دیں۔
4-5 منٹ تک اسٹرفرائی کرنے کے بعد سیم کی پھلی
ڈال کر مزید فراسٹرفرائی کریں۔ پھلیاں گل جائیں تو
نمک اور کش کیا ہوا ناریل شامل کر کے 1 منٹ تک

رائی دانہ
ہلدی پاؤڈر
نمک
تیل
ترکیب:
سیم کی پھلی کو دھو لیں اور اس کی باریک رگ نکال
دیں، باریک چوپ کر کے رکھ لیں۔ ایک سوس پیٹن
میں پانی، نمک، ہلدی پاؤڈر اور سیم کی پھلی ڈال کر اتنی

دھواں چکن تکہ بوٹی



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved





کھڑے مصالحہ کا چکن اسٹو

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

1/2 کپ :

گھی

نمک ڈال کر کس کر کے درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکائیں۔
گوشت گل جائے تو اچھی طرح بھون لیں تیل الگ ہو جائے تو زیرہ اور دھنیا ڈال کر کس کریں اور چولہے سے اتار لیں سرونگ ڈش میں نکال کر سرو کریں۔

آٹے کے پیڑے بنائیں اور تیل لیں، ان کے اوپر باقی بچا ہونگی لگا کر پودینے کے پتے چھڑک دیں۔ اس نیلی ہوئی روٹی کو تیل دیں اور دوبارہ پیڑہ بنا کر تیل لیں۔

گرم تو ہے پر ڈال کر پکائیں۔ دونوں طرف سے رنگت تبدیل ہو جائے تو تو سے اتار کر پلیٹ میں رکھیں۔ تمام پیڑے اسی طرح استعمال کر لیں۔

6 عدد : چھوٹی الائچی تیزبات
2 عدد : دہی (پھیٹ لیں)
1 1/2 کپ : تیل
1 کپ : پیاز (سلاؤں کاٹ لیں)
1 کلو : زیرہ (بھون کر کوٹ لیں)
1/2 چائے کا چمچ : دھنیا (بھون کر کوٹ لیں)

پودینہ پرائیٹا

ضروری اشیاء:

2 1/2 کپ : آنا
1 1/4 کپ : پانی
پودینے کے پتے (خشک)
1 چائے کا چمچ : نمک

1 کلو : مرغی کا گوشت
12 عدد : ثابت لال مرچیں
نمک
ادرک
لہسن
1 کلو : سیاہ مرچیں
6 عدد : سیاہ مرچیں
12 عدد : دارچینی
2 کلو : گوشت ڈال کر بھونیں

کھڑے مصالحہ کا چکن اسٹو

ضروری اشیاء:

1 کلو : مرغی کا گوشت
12 عدد : ثابت لال مرچیں
نمک
ادرک
لہسن
1 کلو : سیاہ مرچیں
6 عدد : سیاہ مرچیں
12 عدد : دارچینی
2 کلو : گوشت ڈال کر بھونیں

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality components
Inside



دم بریانی

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

دہلی میں چاول پانی نمک بادیان اور 1 کھانے کا چمچ پودینہ ڈال کر ابال لیں۔ چاول ایک گنی رہ جائیں تو چھان لیں۔ دہلی میں تیل گرم کر کے میرینٹ کیا ہوا گوشت ڈالیں اور ڈھک کر 10 منٹ پکائیں اور پھر سے چاول ڈال کر بریانی اسٹینس اور زعفران ڈال کر دہلی پر کپڑا لگا کر ڈھک دیں ہلکی آگ پر 8-10 منٹ دم پر پکائیں وقفے وقفے سے دہلی ہلاتی رہیں تاکہ گوشت نہ بھلے۔ بریانی کس کر کے چولہے سے اتار لیں سرونگ ڈش میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

تیل : 3/4 کپ
بریانی اسٹینس : 1/2 کپ
زعفران : 1 کپ
تورکبب:
پیلے میں گوشت وہی نمک لال مرچ پاؤڈر، لہسن اور ک پیسٹ گرم مصالحہ پاؤڈر زیرہ پودینہ ہرا دھنیا ہری مرچیں پیاز اور گوشت گلانے کا پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح کس کریں اور 1 گھنٹہ تک میرینٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔

لال مرچ پاؤڈر : 1 کپ
لہسن اور ک پیسٹ : 1 کپ
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 کپ
زیرہ (گٹا ہوا) : 1 کپ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) : 1 کپ
پودینہ (چوپ کیا ہوا) : 2 کپ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) : 2 کپ
پیاز (براون چوپ کی ہوئی) : 1 کپ
گوشت گلانے کا پاؤڈر : 1 کپ

دم بریانی

ضروری اشیاء:

مرغی کا گوشت : 1 کلو
چاول سیلا : 1 کلو
بادیان کے پھول : 2 عدد
دہلی : 1 کپ
نمک : حسب ذائقہ

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality
components
Inside



چکن مایونیس

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ہر ادھیا (چوپ کر لیں) : تھوڑا سا
تیل : حسب ضرورت

ترکیبہ

سوس چین میں قیمہ 1/2 کپ تیل، لہسن، اورک
پیٹ، ہلدی پاؤڈر، زبیرہ دھنیا، سیاہ مرچ پاؤڈر اور
نمک ڈال کر پکنے کے لیے رکھ دیں۔ جب قیمہ گل
جائے تو نمائز ڈالیں اور دم پر رکھ دیں۔
پیلے میں انڈوں کو پھینٹ کر اس میں ہری پیاز
نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر ڈال کر کس کریں۔ فرانی چین
میں تیل گرم کر کے آلیٹ تیل لیں۔
قیمہ میں لال مرچیں ڈال کر بھون لیں اور آلیٹ
ڈال کر دم پر رکھ دیں ہر ادھیا ڈالیں اور کس کر کے ہلکی
آنج پر 2-3 منٹ دم پر رکھیں۔ سرونگ ڈش میں نکال
کر سرو کریں۔
(ارسال کردہ: شہبازہ اشرف، سکھر)

قیمہ آلیٹ مصالحہ

ضروری اشیاء:
قیمہ : 1/2 کلو
لال مرچیں (کٹی ہوئی) : 2 چائے کے چمچے
ہلدی پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
سیاہ مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
سفید زبیرہ : 2 چائے کا چمچ
ثابت دھنیا : 2 چائے کے چمچے
نمک : حسب ذائقہ
اورک، لہسن پیٹ : 2 چائے کے چمچے
نمائز (چوپ کر لیں) : 250 گرام
انڈے : 4 عدد
ہری پیاز (چوپ کر لیں) : 250 گرام

4 کھانے کے چمچے : پلیٹ میں رکھ کر کچپ کے ساتھ سرو کریں۔
حسب ضرورت

مایونیس
تیل

ترکیبہ

پیلے میں میدہ چاول کا آنا، نمک اور کارن
فلور ڈال کر کس کریں اور حسب ضرورت پانی سے
گوندھ لیں۔
اس کے پیڑے بنا کر تیل سے روٹی تیل لیں۔ ہر
روٹی کو 2 حصوں میں تقسیم کریں اور ہر حصے کو مولڈ پر
کون کی شیب میں پھیلت دیں۔ آخری سرے کو پانی
سے ہلکا گیل کر کے چپکا دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم
کریں۔ مولڈ سے احتیاط کے ساتھ کون نکالیں اور
ڈیپ فرانی کریں۔ سترہا ہونے پر نکال کر چین پیپر پر
رکھیں۔ پیلے میں گوشت، گاجز، شملہ مرچ، مایونیس
سفید مرچ پاؤڈر اور نمک ڈال کر اچھی طرح کس
کر لیں۔ اس آمیزے کو کون میں بھر دیں اور سرونگ

چکن مایونیس

ضروری اشیاء:

میدہ : 1 کپ
چاول کا آنا : 2 کھانے کے چمچے
کارن فلور : 2 کھانے کے چمچے
نمک : حسب ذائقہ
پانی : حسب ضرورت
فلنگ کے لیے:
مرغی کا گوشت : 1/2 کپ
(آپال کر ریشہ کر لیں)
گاجز (چوپ کی ہوئی) : 1/2 کپ
شملہ مرچ (چوپ کر لیں) : 1 عدد
سفید مرچ پاؤڈر : 1/4 چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMANY PRODUCTS GISH



Quality
contacts
Inside



ویجی ٹیبل بیکڈ سینڈوچ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

2 کھانے کے پیچھے
3 چمکی

چینی
دارچینی پاؤڈر

ترکیب:

ناشپاتی کو لمبائی کے رخ پر کاٹ کر 2 ٹکڑے کر لیں اور بیج نکال دیں۔ 100 ملی لیٹر پانی گرم کر کے اس میں چینی ڈال کر اتنی دیر پکانیں کہ چینی حل ہو جائے۔ اس میں دارچینی پاؤڈر شامل کر دیں ساتھ ہی ناشپاتی ڈال کر اس شیرے میں دھسی آج پر پکانیں۔ 3-4 منٹ کے بعد آج سے اتار لیں مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے کے بعد شیرے سے ناشپاتی نکال کر ٹیک کے ٹکڑے پر رکھ کر سرور کریں (یہ دھسی ایک سرورنگ کے لیے ہے)۔

کے اوپر بہزیوں والا آمیزہ یکساں مقدار میں رکھیں۔
برش کی مدد سے انڈا لگائیں۔ بیکنگ ٹرے کو گرم کر کے اس کے اوپر سینڈوچز رکھیں۔ چیڈر چیز چھڑک دیں۔ پہلے سے گرم اوون میں 120°C پر 10-12 منٹ تک بیک کریں۔ اوون میں سے نکال کر سرورنگ پلیٹ میں رکھیں۔ کچپ کے ساتھ سرور کریں۔

بلیک فاریسٹ کیک

وڈ اسٹیو ناشپاتی

ضروری اشیاء:

بلیک فاریسٹ کیک : 1 بڑا ٹکڑا
ناشپاتی کو اسٹیو کرنے کے لیے:
ناشپاتی (درمیانے سائز کی) : 1 عدد

دودھ : 1 1/2 کپ
میدہ : 1 کھانے کا چمچ
کھنکھن : 1 کھانے کا چمچ
چیڈر چیز (کدو کش کر لیں) : 1/2 کپ
انڈے (چھینٹ لیں) : حسب ضرورت

ترکیب:

سوس پیڑی میں کھنکھن گرم کر کے اس میں میدہ ڈال کر ہلکی آج پر بھونیں۔ اس میں دودھ شامل کر دیں اور تیزی سے مَس کریں گاڑھا ہو جائے تو گاڑ بڑ بند کر دیں۔ ہری پیاز، شملہ مرچ، نمک، گٹی، ہوئی سیاہ مرچیں، ہری مرچیں اور مسٹرڈ پیسٹ ڈال کر مَس کریں۔ آج سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ بریڈ سلائر کو گول کاٹ کر ان

ویجی ٹیبل بیکڈ سینڈوچ

ضروری اشیاء:

ڈبل روٹی : 1 عدد
بند گوٹھی (باریک چوپ کر لیں) : 1 کپ
شملہ مرچ (باریک چوپ کر لیں) : 1 عدد
گاڑ (باریک چوپ کر لیں) : 1 عدد
ہری پیاز (باریک چوپ کر لیں) : 2 عدد
نمک : حسب ذائقہ
سیاہ مرچیں (گٹی ہوئی) : 1/2 چائے کا چمچ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) : 1 چائے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ : 1 چائے کا چمچ

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMANY PRODUCTS GMBH



Quality components

Inside



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

پائن اپیل چکن کریس

طرف سے سنہری ہونے تک آئیٹ کی طرح کی پتلی پتلی روٹیاں سارے آمیزے سے تیار کریں اور اسے ایک پلیٹ میں رکھتی جائیں۔ تیار کیے ہوئے پیٹے کو ان روٹی نما کرپٹس میں رکھ کر اس طرح فولڈ کریں کہ چوڑے کرپٹس تیار ہو جائیں۔ بٹر پیپر پہ تیل لگا کر ہر کرپٹس کو بٹر پیپر میں علیحدہ علیحدہ لپیٹ کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پہ رکھ کر 5-10 منٹ تک بیگ کریں گولڈن ہو جائے تو اوون سے نکال کر گرم گرم سرو کریں۔ ٹماٹو پیچپ اور چلی گارلک سوس کے ساتھ گرمیوں کی شاموں میں اس مزیدار اسٹیک سے ضرور لطف اندوز ہوں۔

بٹر تیار ہو جائے۔ اسے ڈھک کر 30-60 منٹ کے لیے ایک طرف رکھ دیں۔
ایک سوس پین میں تیل گرم کر کے اس میں مکھن ڈال کر چھچھ چلائیں۔ ہری مرچیں اور بسن پیسٹ ڈال کر 5-6 سیکنڈ تک فرانی کریں مرغی کا قیمرہ چائیز نمک، ہری پیاز، نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر اور پائن اپیل کیوز ڈالیں اور پانی خشک ہونے تک فرانی کریں۔ اس میں سویا سوس اور چلی سوس ڈال کر گولڈن ہونے تک درمیانی آگ پر پکائیں۔ ایک نان اسٹک فرانک پیٹن میں برش سے تھوڑا تیل لگائیں اور میدے کے بیڑ کو ڈوسا اسپون سے اس میں ڈال کر پھیلائیں اور دونوں

میدہ : 1½ کپ
انڈا : 1 عدد
دودھ : 1¼ کپ
گھی : ½ چائے کا چمچ
کھانے کا سوڈا : 1 چمکی
سویا سوس : 2 کھانے کے چمچے
چلی سوس : 2 کھانے کے چمچے
تیل : حسب ضرورت

ترکیب:

میدے کو چھان کر اس میں انڈا، دودھ، گھی، کھانے کا سوڈا ڈال کر خوب اچھی طرح اتنی دیر تک پھینٹیں کہ

پائن اپیل چکن کریس

ضروری اشیاء:

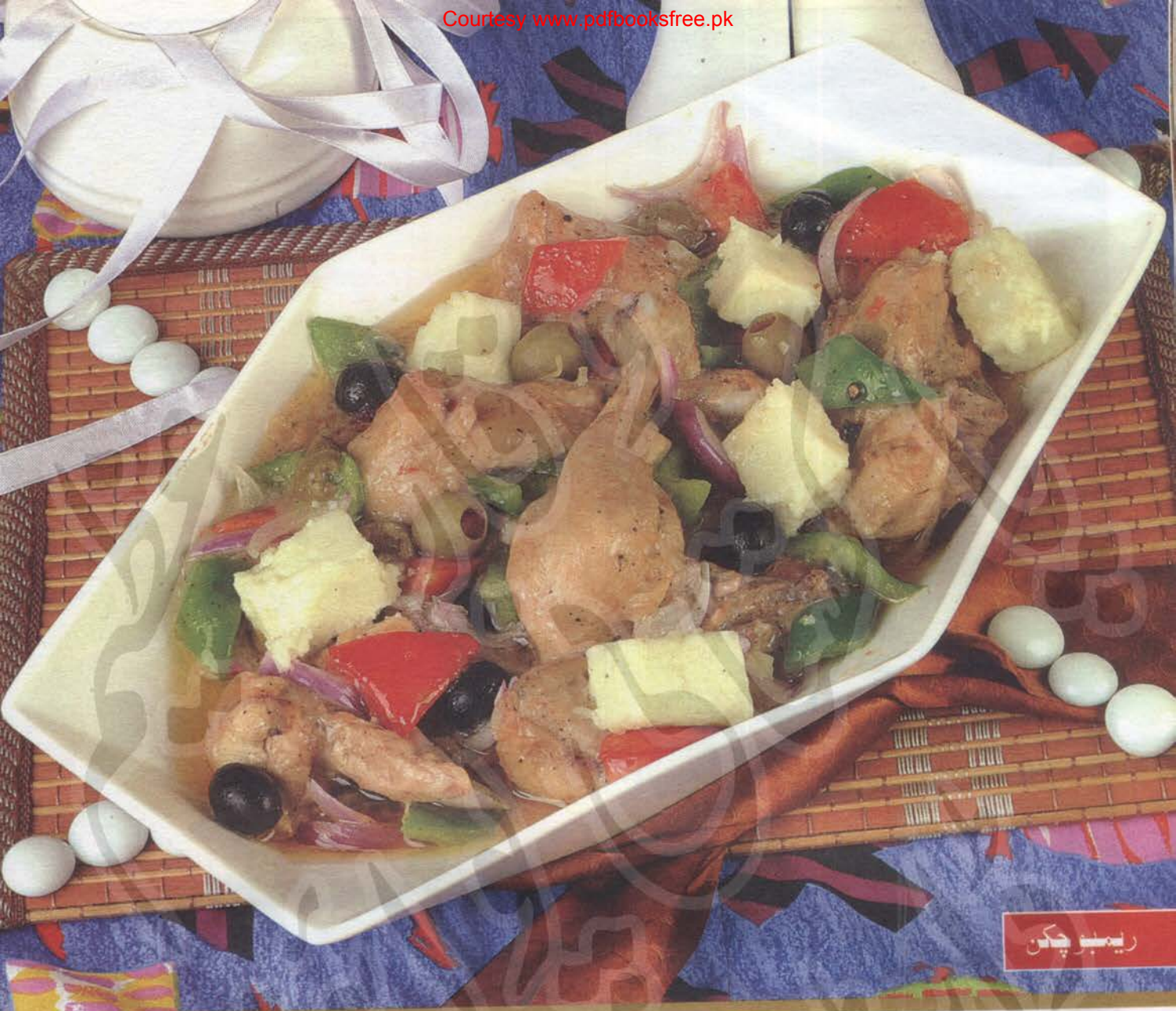
مرغی کا قیمرہ (دھو کر خشک کر لیں): 1½ کپ
پائن اپیل (کیوز): ¼ کپ
چائیز نمک : 1 چمکی
بسن پیسٹ : ½ چائے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک چوب کر لیں): 2 عدد
ہری پیاز (باریک چوب کر لیں): 2 عدد
نمک سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
مکھن : 2 چائے کے چمچے

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality
components
Inside



ریسرچکن

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

اشریاں : 1/2 کپ
(لال اور ہری والی)
اصلی گھی : 1/2 کپ

ترکیب:
کڑھائی میں گھی گرم کریں اس میں میوے ڈال کر
فرائی کر کے پلیٹ میں نکال لیں۔

پیالے میں انڈے پھینٹ کر اسی گھی میں فرائی
کر کے نکال لیں اور چورا کر لیں۔ کڑھائی میں چاول
چھٹی شہد میوہ اور فرائی کیے ہوئے انڈے ڈال کر اسٹر
فرائی کریں۔ اشریاں شامل کر کے ڈش میں نکال کر
گرم گرم سرو کریں۔

(ارسال کردہ تانیہ مقبول صدیقی، کراچی)

لیں۔ کمانچ چیز کو کیوب میں کاٹ لیں فرائی پین میں
ڈال کر فرائی کریں اور گوشت میں شامل کر دیں گرم
گرم سرو کریں۔

سوئیٹ فرائیڈ رائس

ضروری اشیاء:

چاول (آبلے ہوئے) : 2 کپ
شہید : 1/2 کپ
چینی (پسی ہوئی) : 1/4 کپ
انڈے : 2 عدد
میوہ : 1/2 کپ
(بادام پستے، کشمش، کاجو کھوپرا)

لہسن اور ک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
کالے اور ہرے زیتون : 1/2 کپ
دوسرے سوس : 1 کھانے کا چمچ
کارن فلور : 1 کھانے کا چمچ
تیل : 1/4 کپ

ترکیب:

سوس پین میں تیل گرم کر کے گوشت اور لہسن اور ک
پیسٹ ڈال کر فرائی کریں۔ سبھرا ہو جائے تو نمک سیاہ
مرچ پاؤڈر، پیاز، ٹماٹر اور شہد مرچ ڈال کر مکس کریں
کچھ دیر پکا لیں۔ زیتون اور دوسرے سوس ڈال کر مکس
کر دیں۔ 1 کپ پانی میں کارن فلور مکس کر کے ڈال
دیں چمچ چلاتی رہیں گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار

ریسرچکن

ضروری اشیاء:

مرغی کا گوشت (بون لیس) : 1/2 کلو
شہد مرچ : 1 عدد

(چوکور کیوبز کاٹ لیں)

ٹماٹر (چوکور کیوبز کاٹ لیں) : 1 عدد
پیاز : 1 عدد

(چوکور کیوبز کاٹ لیں)

کمانچ چیز : 200 گرام
نمک : حسب ذائقہ

سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب پسند

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality
components
Inside

چکن جنجر



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

پاپڑی : حسب ضرورت
ہر ادھنیا : حسب ضرورت

ترکیب:

مرغی کے گوشت میں نمک، لال مرچ پاؤڈر، لہسن پیسٹ ڈال کر ابال لیں۔ گوشت گل جائے تو نکال لیں اور ایک فراننگ چین میں تھوڑا سا تیل ڈال کر گرم کریں اور اس میں ابالا ہوا گوشت ڈال کر فرائی کریں۔ فرائی چین میں سے گوشت نکال کر سردنگ باؤل میں ڈالیں۔ اس میں آٹا، پیاز، شملہ مرچ، ہری مرچیں، نماز براؤن شوگر، چاٹ مصالحہ اور نمک ڈال کر مکس کریں۔ مزیدار چکن چاٹ تیار ہے اوپر پاپڑی ڈال سکتے ہیں۔ ہرے دھنیے سے گارنش کر کے سرو کریں۔

(ارسال کردہ سسیرا صاحبہ کراچی)

آلو (ابلے ہوئے) : 250 گرام
(کیوبز میں کاٹ لیں)
لہسن پیسٹ : 1 چائے کا چمچ
پیاز (باریک چوپ کی ہوئی) : 1 عدد
شملہ مرچ : 1 عدد
(باریک چوپ کی ہوئی)
ہری مرچیں : 3-4 عدد
نماز : 1 عدد
(باریک چوپ کر لیں)
نمک : حسب ذائقہ
چاٹ مصالحہ : 1 کھانے کا چمچ
براؤن شوگر : 1 کھانے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ

ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کریں اس میں پیاز ڈال کر نرم کر لیں۔ چکن، لہسن پیسٹ ڈال کر بھونیں۔ نمک، ہلدی پاؤڈر اور لال مرچ کے بیج کو پیس لیں اور چکن میں ڈال دیں تھوڑا بھون کر چکن میں ایک کپ پانی ڈال کر دھکن ڈھک کر کے پکائیں۔ تیل اگ ہو جائے وہی گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر بھونیں اور ڈش میں نکال کر ادراک، ہر ادھنیا اور ہری مرچ ڈال کر سرو کریں۔

چکن چاٹ

ضروری اشیاء:

مرغی کا گوشت : 250 گرام
(کیوبز میں کاٹ لیں)
لال مرچ پاؤڈر

چکن جنجر

ضروری اشیاء:

چکن : 1/2 کلو
پیاز (باریک کاٹ لیں) : 2 عدد
لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
لال مرچ کے بیج : 1 کھانے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ
ہر ادھنیا، ہری مرچ اور دک (سلائس کر لیں) : حسب پسند
ہلدی پاؤڈر : 1/4 چائے کا چمچ
دہی (پھینٹ لیں) : 1/2 کپ
تیل : 1/2 کپ
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1/4 چائے کا چمچ

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality components

Inside



ونیا اور چاکلیٹ کسٹرہ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ہری مرچیں : 3 عدد
گرم مصالحہ پاؤڈر : ¼ چائے کا چمچ
پیاز پیسٹ : 2 کھانے کے چمچے

ترکیب:
اُٹے آلو اور مٹر کو مسل کر اور اس میں گاجر، شلیم، لوی، نمک، کٹی ہوئی لال مرچیں، زیرہ، مینس مگس کر دیں اور کوفتے بنا کر گرم تیل میں شیلو فرائی کریں ایک طرف رکھیں۔
گرم تیل میں پیاز پیسٹ، لہسن اور ک پیسٹ فرائی کریں۔ نمائو پیوری نمک، لال مرچ پاؤڈر، ہلدی پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر، ڈال کر جو نہیں اچھی طرح ہجون جائے تو پانی ڈالیں شور بہ 5 منٹ پکائیں۔ گرم مصالحہ پاؤڈر، ہرا دھنیا، ہری مرچیں ڈالیں۔ ڈش میں کوفتے رکھیں اس پر گریوی ڈال کر سرو کریں۔

حسب ذائقہ : نمک
¼ چائے کا چمچ : لال مرچیں (کٹی ہوئی)
1 چائے کا چمچ : زیرہ (کھا ہوا)
4 کھانے کے چمچے : مینس (بھنا ہوا)

تیل : تیل
تیل : تیل

½ کپ : لال مرچ پاؤڈر
1 چائے کا چمچ : ہلدی پاؤڈر
¼ چائے کا چمچ : دھنیا پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ : نمک
حسب ذائقہ : لہسن اور ک پیسٹ
1 کھانے کا چمچ : نمائو پیوری
1 کپ : ہرا دھنیا
½ کپ :

چائے کا چمچ کو کو پاؤڈر اور 1 کھانے کا چمچ کافی مگس کر کے ڈالیں ہلکے ہاتھ سے مگس کر دیں باقی کو کو پاؤڈر اور کافی اوپر سے چھڑک کر ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔

سسزیوں کے کوفتے

ضروری اشیاء:
آلو (آبال لیں) : 2 عدد
گاجر : 1 عدد
(کدو کس کر لیں)
مٹر (آبال لیں) : 1 کپ
شلیم : 1 عدد
(کدو کس کر لیں)
لوی (کدو کس کر لیں) : 1 کپ

ونیا اور چاکلیٹ کسٹرہ

ضروری اشیاء:
دودھ : 1 لیٹر
ونیا کسٹرڈ : 4 کھانے کے چمچے
چینی : 1 کپ
کافی : 2 کھانے کے چمچے
کو کو پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ

ترکیب:
دودھ کو آبال کر اس میں چینی ڈالیں۔ کسٹرڈ کو تھوڑے ٹھنڈے دودھ میں مگس کر لیں اور دودھ چینی کے کچھ میں ڈال کر چمچ چلائیں کہ گھٹلیاں نہ بنیں۔ کسٹرڈ گاڑھا ہو جائے تو پچھلا بند کر دیں۔ آدھا کسٹرڈ ایک بڑی ڈش میں ڈالیں۔ باقی کسٹرڈ میں ½

Your Trusted German Brand



عہد جوانی لوٹانے کا نسخہ

فطرت کے اصول سے قریب تر رہنے اور سادہ اور آسان قدرتی طریقوں پر عمل کر کے عمر رسیدگی کے ذرا اور خوف سے نجات حاصل کریں کیونکہ صحیح اور درست اسلوب زندگی اختیار کر کے صحت مند، تندرست و توانا، خوش و خرم مفید اور فعال زندگی گزارا جاسکتی ہے

بڑھاپے میں جوان نظر آنے کے لیے اپنے وزن کو قابو میں رکھیں مناسب و متوازن غذا استعمال کریں اور اپنی زندگی کو معاشرے کے لیے مفید اور کارآمد بناتے ہوئے فعال زندگی گزاریں

نخل ہماخان



جھریاں، جلد پر پڑتے گہرے ارغوانی نشانات، گھٹیا (آرتھرائٹس) اور مرض الزائمر وغیرہ کی نسبتاً جلد تشخیص اور ان کے بروقت علاج میں پیش رفت نے انسانوں کی عمریں بڑھا دی ہیں، لیکن عمر میں اضافے کا سب سے اچھا نسخہ یہی ہے کہ انسان خاص طور سے خواتین جسمانی اور ذہنی طور پر فعال اور سرگرم رہیں اور گوشہ نشین نہ ہو جائیں۔ ہمارے ہاں تو ابھی نہیں لیکن مغربی اور امریکی معاشرے نے بالعموم یہ قبول کر لیا ہے کہ عمر رسیدہ بزرگ افراد کو بھی نوجوانوں کی طرح زندگی کی دلچسپیوں سے لطف اندوز ہونے کا حق حاصل ہے۔ اب ان معاشروں میں بزرگ مرد یا خواتین نہیں ہوتے بلکہ ”اولڈ یگ مین“ اور ”اولڈ یگ لیڈی“ ہوتے ہیں۔ یہ بات بہر حال ہمیشہ ذہن میں رہنی چاہیے کہ آپ کے خالق و مالک نے آپ کے لیے جتنی عمر لکھ دی ہے اس میں کوئی کمی یا بیشی نہیں ہو سکتی، آپ کے طول حیات میں کسی طرح کا اضافہ ممکن نہیں ہے۔ جب یہ کہا جاتا ہے کہ انسانوں کی اوسط عمر میں اضافہ ہو رہا ہے تو اس سے مراد یہ ہے کہ اب اللہ تعالیٰ نے عام انسانوں کی عمر میں اضافہ کر دیا ہے، یعنی اب طبی علوم میں پیش رفت کے نتیجے میں بے شمار امراض (مثلاً پیچک وغیرہ) کا قلع قمع کر دیا گیا ہے اور بی شمار امراض (مثلاً تپ دق وغیرہ) کا کامیاب علاج دریافت کر لیا گیا ہے۔ اس طرح اب عام انسان طویل العمر ہونے لگے ہیں اور اللہ کے حکم سے ان کی اوسط عمر بڑھ گئی ہے، لیکن یہ بات زیادہ اہم ہے کہ اصل مسئلہ طول حیات نہیں بلکہ صحت و تندرستی کی بہتری ہے تاکہ جو بھی زندگی باقی ہے وہ صحت و تندرستی سے بھر پور ہو۔ اعادہ شباب یا بازگشت شباب کے لیے مختلف نسخے آزمائے جا رہے ہیں لیکن اگر آپ کی خواہش آرزو اور تمنا یہ ہو کہ بڑھاپے میں بھی آپ جوان اور پر شباب نظر آئیں تو تجارتی نسخوں کو آزمانے کے بجائے فطرت کے اصولوں اور قدرتی طریقوں پر عمل کیجیے رام بھلی کرے گا۔

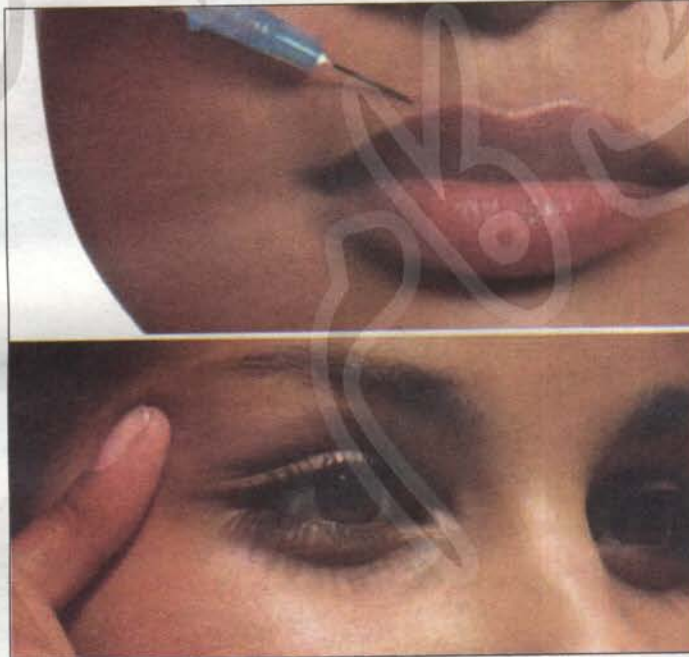
سب سے پہلا اصول تو یہ ہے کہ بڑھاپے میں اپنے وزن کو قابو میں رکھیں اور اس میں مزید اضافے کو روکیں۔

اُردو کے ایک مشہور شاعر عبدالی نے پچھلے کچھ اس مفہوم کا شعر کہا تھا کہ ”سب کہنے کی باتیں ہیں کہ تاریخ خود کو دہراتی ہے۔ میرا عہد جوانی خود کو دہرائے تو۔“ ہر شخص کی خواہش ہوتی ہے کہ اس کا عہد جوانی یا عہد شباب کسی قسم نہ ہو بلکہ ہمیشہ قائم و دائم رہے لیکن اُردو میں ہی اس مفہوم کا ایک اور شعر مقبول ہے کہ جو چاہے نہ آئے وہ جوانی دیکھی جو آئے نہ جائے وہ بڑھا پا دیکھا۔ ”عہد شباب کا اعادہ یا ”بازگشت جوانی“ یا عہد عمر رسیدگی کے پلٹ آنے کے عمل کے لیے اب اُسے طبی طور پر آ زایا جا رہا ہے اور یہ کوشش کی جا رہی ہے کہ عمر رسیدگی سے پیوستہ انحطاط جسم کے عمل کو اگر پلٹا یا نہ جاسکتا تب بھی اس کو روکا تو جاسکتا۔

عمر میں اضافے کے ساتھ قوی میں انحطاط فطرت کا تقاضہ ہے۔ جسے خوشدلی سے قبول کر لینا چاہیے اور یہ تلاش لا حاصل نہیں کرنی چاہیے کہ وہ شب و روز واہ و سال کہاں گھم گئے اور نہ ہی یہ اُسوں کو تندرست ہے کہ: وقت پیری شباب کی باتیں ایسی جیسے کہ خواب کی باتیں، لیکن ہمارے بزرگوں یا عمر رسیدہ افراد کی اب بھی یہ خواہش ہوتی ہے کہ تاریخ خود کو دہرائے لگے اور ان کا عہد جوانی لوٹ آئے۔ ایسی خواہش کو خواب ”بازگشت شباب“ بھی کہتے ہیں۔

یوں تو انسانوں میں اور خاص طور سے خواتین میں چالیس سال کی عمر کے بعد ہی قوی میں انحطاط آنا شروع ہو جاتا ہے، لیکن اس کا اظہار اور احساس ساٹھ سال کی عمر کے بعد زیادہ ہوتا ہے۔ جسم میں جگہ جگہ درد رہتا ہے۔ عضلات میں اسپٹھن ہو جاتی ہے اور اس طرح جسم میں پلک بہت کم ہو جاتی ہے۔ یادداشت بھی متاثر ہوتی ہے اور بھول اور نسیان کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے بالوں میں سیاہی کی جگہ سفیدی آ جاتی ہے چہرے اور گردن پر جھریاں نمودار ہو جاتی ہیں ہاتھ پاؤں اور بازوؤں کی کھال لٹکنے لگتی ہے۔ نیز اُس میں کھر درا پین پیدا ہو جاتا ہے ہڈیاں بھری اور خستہ ہو جاتی ہیں اس کیفیت میں اکثر افراد پرافسردگی طاری ہو جاتی ہے ہر سالگرہ کا دن یہ یاد دلاتا ہے کہ عمر کی نقدی مزید ایک سال کم ہو گئی ہے۔

عمر رسیدگی یا بڑھاپا ایک مسلسل جاری عمل ہے جو پیدائش کے وقت سے ہی شروع ہو جاتا ہے اور تمام عمر جاری رہتا ہے۔ اگر علم و دانش اور سمجھ بوجھ ہو تو اس جاری عمل کی رفتار کوست اور دھیمہ کیا جاسکتا ہے اور عمر



چکنی اور نرم و ملائم رہتی ہے یوں سمجھئے کہ آپ شاید سائڈ ساتھ کی ہوں، لیکن جلد چالیس کی نظر آتی ہے ہر دم تازہ اور جوان جلد کے لیے شہدا کسیر ہے اور جلد کو خوب غذائیت فراہم کرتا ہے اور اس کے لیے تروتازگی اور گلگتگی کا باعث بنتا ہے اور اس طرح وہ باریک اور ہلکی جھریاں بھی مٹ جاتی ہیں جو بظاہر بہت نمایاں نظر نہیں آتی ہیں شہدا از خود بہت مرطوب ہے۔ باورچی خانے میں استعمال ہونے والے گرم مصالحہ جات میں دارچینی کی بڑی اہمیت ہے اور یہ سالن کو سنوارنے اور خوشبودار بنانے کے لیے عموماً استعمال کی جاتی ہے۔

اس کے کئی مفید آرائشی و زیبائشی استعمال ہیں۔ یہ جلد میں تحریک پیدا کرتی ہے اور جسم کو گرم رکھتی ہے۔

جبریں سے بچاؤ کے لیے شہد اور دارچینی کا شربت

ضروری اشیاء:

- شہد : 1 کھانے کا چمچ
- پانی : 1 کپ
- دارچینی پاؤڈر : 1 چمچلی

ترکیب:

سوس پین میں پسی ہوئی دارچینی کے ساتھ شہدا اور پانی کو ڈال کر اہل لہجے اور اس شربت کو دن میں کم از کم ایک مرتبہ ضرور نوش فرمائیں آپ کی جلد جھریوں سے پاک بالکل ہموار چکنی اور چمکدار ہو جائے گی۔

اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کی جلد آپ کی عمر کی چکنی نہ دکھائے اور آپ چہرے مہرے اور جلد کی چمک کی بدولت جوان ہی نظر آئیں تو پھر آج سے ہمارا مجوزہ ایک شربت بلکہ عرق پینا شروع کر دیجیے۔ اس سے آپ کے بدن کی جلد آپ کی عمر سے بے نیاز ہو جائے گی اور یہ شاید کوئی نیا شربت نہیں ہے بلکہ صرف گاجر اور نمٹائے کے عرقیات کا آمیزہ ہے یہ صدیوں کا آزمایا ہوا مجرب نسخہ ہے۔ گاجر اور نمٹائے کے عرقیات کے آمیزے کا ایک گلاس روزانہ آپ کی جلد کے لیے جاوینی اثر رکھتا ہے۔ آپ کی جلد چکنی چکنی رہے گی جیسا کہ ملائم ہو جاتی ہے اور آپ کی جلد کو دیکھ کر کوئی آپ کی عمر کا اندازہ نہیں لگا سکے گا اور آپ صرف جوان ہی نہیں بلکہ نوجوان نظر آئیں گی۔

گاجر کے بارے میں ماہرین طب و تغذیہ جانتے ہیں کہ گاجر میں لائیکوپین اور بیٹا کیروٹین بافراط پائے جاتے ہیں۔ جو جلد کو صحت مند تندرست توانا تروتازہ چمکانا اور ملائم رکھتے ہیں۔ اس لیے کیوں نہ آپ بھی آج سے ہی یہ پینا شروع کر دیں اور عمر رسیدگی کے ڈر اور خوف سے نجات پائیں۔

اللہ آپ کو جوان بڑھا باعطا فرمائے۔ (آمین)

شاید آپ کے علم میں یہ بات ہو کہ عمر رسیدگی کے اثرات کو منانے کے لیے شہدا اور دارچینی کا آمیزہ ایک مجرب نسخہ ہے۔ اس سے جلد کسی ہوئی تروتازہ چمکدار



عناصر فلاحی بنا کر پائے جاتے ہیں۔ یہ جسم کی خون کی رگوں کے صحت مند افعال کو برقرار رکھنے اور ان کی صحت مند ماند سرگرمیوں کو بحال رکھنے میں مجزائی اثر رکھتے ہیں اور جلد کو تروتازگی تری ملائمت اور چمک بخشنے ہیں۔

دہی میں کیشیم یا افراط پایا جاتا ہے اور اس میں دوست یا درست بیکٹیریا بھی پائے جاتے ہیں۔ جی ہاں..... بیکٹیریا بھی دو قسم کے ہوتے ہیں۔ دوست اور دشمن بیکٹیریا دہی یا خیر یا خیر میں پائے جانے والے بیکٹیریا انسان دوست ہوتے ہیں۔ نیز دہی سے انسانی جلد کی اندرونی صفائی بھی ہوتی رہتی ہے۔ اس لیے جلد تروتازہ روشن اور چمکدار نظر آتی ہے۔

چاکلیٹ

اب جس غذائی جز یا میٹھی چیز کا ذکر کیا جا رہا ہے وہ آپ کو شاید اس لیے انہونی لگے کہ ہم نے تو بچپن میں بھی کبھی چاکلیٹ زیادہ شوق اور رغبت سے نہیں کھائی۔ ایک وجہ شاید اس کی قیمت یا گرانی بھی ہو اور اب اس عمر میں جب چہرہ جھری زدہ ہو گیا ہے۔ بڑھاپے سے وابستہ کئی امراض کا سامنا ہے۔ اس صورت میں تو چاکلیٹ کا استعمال شاید زہر قاتل ہو کہ یہ کولیٹریٹ بھی بڑھائے گی اور افراط شکر کا باعث بھی بنے گی اور آپ کی صحت و تندرستی کے لیے فوکر بھی! آپ کا جسم بے ذول اور آپ کی جلد بے ڈھب ہو جائے گی!..... گھبرائیے نہیں ایسا کچھ نہیں ہوگا۔ میں آپ کو یہ مشورہ پوری سنجیدگی اور دیا ننتاری سے دے رہی ہوں کہ اگر آپ اس بڑی عمر میں بھی کم عمر جوان خوبصورت اور اسارت نظر آنا چاہتی ہیں تو بلا تکلف چاکلیٹ کھانا شروع کر دیجیے۔ بے شکر مطالعوں اور جانوروں سے یہ ثابت ہوا ہے کہ گہرے اور غوانی رنگ کی چاکلیٹ میں بکثرت غیر تکسیدی

گرق اور مغزیات

کیا انٹروٹاڈام پینہ موٹنگ چمکی یا دیگر خشک میوہ جات اور گری آپ کی روزمرہ کی غذا کا جزو ہیں؟ اگر نہیں ہیں تو انہیں آج ہی سے اپنی غذا میں شامل کیجیے۔ ان میں غیر سیر شدہ (غیر معمور) یا ایک سیر شدہ چکنائی یا شحمیات پائی جاتی ہیں اور اس سے جلد کی عمومی صحت بحال اور برقرار رہتی ہے۔

جلد کو جبریں سے پاک رکھنے کیلئے:

شاید آپ کے علم میں یہ بات ہو کہ عمر رسیدگی کے اثرات کو منانے کے لیے شہدا اور دارچینی کا آمیزہ ایک مجرب نسخہ ہے۔ اس سے جلد کسی ہوئی تروتازہ چمکدار

اگر وزن زیادہ ہے تو اسے مناسب حد تک رکھنے کی کوشش کرتے رہنا چاہیے اور وزن میں کمی بھی صورت میں مزید اضافہ نہیں ہونے دینا چاہیے۔ مناسب اور متوازن غذا بھی بڑھاپے میں اعادہ جوانی کی نوید بن سکتی ہے۔ یوں تو ہر عمر میں ہی کولیٹریٹ آئیز غذاؤں 'مک چربی اور سفید شکر (چینی) سے پرہیز کرنا چاہیے کہ ان سے پرہیز سرخ رگوں کی بیماری حملہ قلب (ہارٹ ایک) اور فوج (اسٹروک) سے تحفظ فراہم کرتی ہیں۔ ایسی غذائیں استعمال کرنی چاہئیں جن میں پھل سبزیاں ترکاریاں اور پھلکے (جوزی) والے لانا ج شامل ہوں۔ اس سے خون کی شکر کا توازن درست رہتا ہے اور اس طرح کی غذا استعمال کرنے والے افراد میں آنتوں کے عارضے مثلاً قبض اور سرطان وغیرہ بھی کم ہوتے ہیں۔

بڑھاپے میں بھی ہلکی پھلکی ورزش (مثلاً چہل قدمی) کا اہم کردار ہے۔ ورزش کی بدولت امراض قلب سے تحفظ ملتا ہے۔ خون کی چکنائی کم ہوتی ہے اور احساس تندرستی بڑھتا ہے۔ جسم میں اہلیت اور چستی بھی آتی ہے۔ تاہم اس عمر میں سخت مشقت اور تھکا دینے والی ورزشوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔

ہلکی پھلکی ورزش کرنے اور فعال زندگی گزارنے سے فضا خون (بلڈ پریشر) بھی درست رہتا ہے کولیٹریٹ بھی کم رہتا ہے اور غیر ضروری یا غیر معمولی فزائو شکر بھی نہیں ہوتا۔ اسی طرح حملہ قلب اور فوج کا امکان گھٹ جاتا ہے۔ اگر آپ کو تمباکو کھانے یا پینے (تمباکو نوشی) کا شوق ہے تو اس کو فوراً ہی ترک کر دیں۔ تمباکو کے استعمال سے دل اور پیچھروں کو نقصان ہوتا ہے۔

بڑھاپے میں جوان نظر آنے کے لیے آپ پیش قیمت اور چمکے نئے آزمانے یا طریقہ ہائے علاج استعمال کرنے کے بجائے ان سادہ اور آسان طریقوں کو بھی آزمائیں۔ آپ انہیں گھر لیٹے اور ٹوٹے بھی سمجھ سکتی ہیں۔ یہاں پر 6 مختلف طاقتور غذاؤں پر مشتمل چندہ اثر ٹوٹے یا نئے پیش کیے جا رہے ہیں جو کہ جھریوں سے بچاؤ کے ساتھ جلد کو تحفظ فراہم کرتے ہیں اور آپ بلا جھجکا ان پر عمل کر سکتی ہیں۔

روغن زیتون

طبی تحقیقات اور بے شمار مطالعوں سے یہ حقیقت پایہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ غیر معمور یا ایک سیر شدہ چکنائی یا اچھی چکنائی جو روغن زیتون میں موجود ہے ان سے خون میں کولیٹریٹ نہیں بڑھتی ہے۔ اسی لیے اسے اچھی چکنائی بھی کہا جاتا ہے۔ روغن زیتون کے استعمال سے بڑی حد تک امراض قلب کو کم کیا جاسکتا ہے۔ روغن زیتون میں بکثرت کثیر فیٹول (پولی فینول) پائے جاتے



تاباں و تروتازہ جواں جلد کے حصول کا حسین راز

موسم گرما مکھ پھلوں میں شامل ضد تکسیدی خصوصیات اور غذائیت بخش اجزاء جلد کی کھوئی ہوئی تروتازگی کو بحال کرتے ہیں اور سوختگی شمس سے متاثرہ جلد کو مندرل کرنے میں معاونت کرتے ہیں

سوختگی شمس سے جلد پر پڑنے والے داغ دھبوں جھریوں اور شکنوں سے پاک جواں جلد کے حصول کے لیے اسٹرابیری فیس پیک، مینگو اسکرب یا رس بھری فیس ماسک استعمال کر شماتی سنگھاری اثر پذیری رکھتا ہے



جان جلد کیلئے اسٹرابیری

اگر آپ ان پر حدت دنوں میں بھی جاتی ہیں کہ آپ کی جلد چمکدار ہموار اور تروتازہ نظر آئے تو اس کے لیے اسٹرابیری بہترین انتخاب ہے۔ اسٹرابیری کے صحت بخش فوائد کے بارے میں تو آپ جانتی ہی ہوں گی لیکن اسٹرابیری جلد کی خوبصورتی کے لیے بھی معجزاتی طور پر اثر دکھاتی ہے اس حقیقت سے بہت کم لوگ واقف ہیں۔ اسٹرابیری جلد کی رنگت کو بہتر بناتی ہے۔ دیگر غذائیت بخش اجزاء اور مائع تکسید

کے استعمال کرنے کے فوراً بعد آپ کو گھر سے باہر جانا ہے تو چہرے پر ن اسکرین استعمال کرنا نہ بھولیں۔ چند اسٹرابیری دھوکہ پیش کر کے پیسٹ تیار کر لیں۔ اپنے چہرے کو ہلکا سا نم کریں۔ اب گلے چہرے اور گردن پر یہ پیسٹ لگا کر 20-15 منٹ کے لیے چھوڑ دیں۔ اس کے بعد چہرہ دھو کر صاف کر لیں۔ ہفتے میں 2-3 مرتبہ اس پیسٹ کا استعمال آپ کی جلد کو نرم ہموار اور کسا ہوا رکھے گا۔

ٹپس

اگر کسی کی جلد بہت زیادہ خشک اور پانی کی کمی کا شکار ہے تو انہیں چاہیے کہ چہرے پر اسٹرابیری پیسٹ کے استعمال سے پہلے جلد کو زیتون کے تیل یا کسی دوسرے تیل سے صاف کر کے پاکسا چمکنا کر لیں۔ اس کے بعد چہرے اور گردن پر اسٹرابیری پیسٹ استعمال کریں۔



دامکتی ہوئی سنہرق رنگت کے لیے آم

خوشگوار لڈیز اور فرحت بخش ذائقے کے حامل آم کی غذائی خوبیاں تو آگت ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ موسم گرما کا یہ خاص پھل ایک بہت مؤثر سنگھاری معاون بھی ہے خصوصاً ان افراد کے لیے جن کی جلد بے حد حساس ہے۔ پیشار غذائی خصوصیات کے

ہیں بلکہ اس کے علاوہ بھی آگت فوائد کے حامل ہیں۔ اپنی غذا میں تازہ پھل شامل کریں یا انہیں اسموٹیز اور جوڑی صورت میں استعمال کریں یا پھر جلد کی کھوئی ہوئی تروتازگی اور رونق بحال کرنے کے لیے انہیں جلد پر لگا لیں یقیناً نتائج ہمیشہ شاندار ہوتے ہیں۔ موسم گرما کے پھل جلد پر جادوئی طور پر اثر دکھاتے ہیں اور سورج کی تیز نشئی شعاعوں کے خلاف جنگ کرتے ہوئے جلد کی کھوئی ہوئی تروتازگی کو بحال کر دیتے ہیں۔ خوبصورت و چمکدار رنگوں پر مشتمل ان پھلوں میں شامل مائع تکسید خصوصیات اور غذائیت بخش اجزاء سورج کی شعاعوں سے براہ راست سامنا کرنے کی وجہ سے سوختگی شمس سے متاثرہ جلد کو مندرل کرنے میں معاونت کرتے ہیں۔ جلد کی ساخت کو بہتر بناتے ہیں اور چمکی ہوئی رنگت کو تروتازہ کر دیتے ہیں۔ یوں تو پھل ہماری خوراک کا اہم حصہ ہیں اور ہم انہیں مختلف طریقوں سے اپنی غذا میں شامل کرتے ہیں لیکن ہم یہ نہیں جانتے کہ نرم ہموار اور تروتازہ جلد کے حصول کے لیے انہیں براہ راست جلد پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ چمکدار و درخشاں جلد کے حصول کے نسخے کے کلیدی

موسم گرما سال کا طویل ترین موسم جس کی واپسی بھی اتنی ہی شدید ہوتی ہے جتنی شدت کے ساتھ اس کی آمد ہوتی ہے۔ اس موسم کی غضبناکی جانتے جانتے ہی اپنا اثر دکھا دیتی ہے۔ ہرگزرتے دن کے ساتھ گرمی کی شدت میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ اس پر تپش موسم کی حدت ہر چیز کو اپنی لپیٹ میں لیے ہوئے ہے محسوس یوں ہوتا ہے گویا یہ تپش وحدت روئے زمین پر موجود ہر بندہ بشر ہر جاندار کو بے جان شے کھلانے کے درپے ہے۔ اس پر تپش موسم کی حدت سے جہاں روئے زمین کی ہر شے مرجھائی ہوئی دکھائی دیتی ہے وہیں جلد کی تروتازگی بھی ختم ہو کر رہ جاتی ہے اور جلد مرجھائی ہوئی اور بے رونق دکھائی دیتی ہے اس موسم میں جلد کو خصوصی توجہ کی ضرورت ہوتی



الفاظ ہیں تازہ اور قدرتی، یقین کیجیے اور انہیں آزما کر دیکھیں ان کی حیرت انگیز خصوصیات جان کر آپ خود بھی حیران رہ جائیں گی۔ جب نمپر پچر ہر لحظہ اونچائی کی طرف گامزن ہو تو ایسے میں موسم گرما کے پھلوں سے تیار شدہ یہ نسخہ جات آپ کی جلد کی حفاظت کا ارزاق اور بہترین نسخہ ہیں۔

ہے اور کسی مہرباں ماں کی طرح ہماری تمام ضروریات سے آگاہ و فاطر یعنی قدرت کے خزانے میں ایسی بے شمار اشیاء موجود ہیں جو ہماری جلد کی حفاظت کرتی ہیں اور اس کی کھوئی ہوئی تروتازگی کو بحال کر کے اسے نئے سرے سے جادوئی رعنائی عطا کرتی ہیں۔ مرجھائی ہوئی جلد کی رعنائی و دلکشی کو بحال کرنے کے

لیے موسم گرما میں دستیاب پھلوں سے فائدہ اٹھائیں اور ان کی مدد سے اپنی جلد کے مسائل کا حل تلاش کریں۔ موسم گرما میں ہم بہت سے پھلوں کے صحت بخش فوائد سے مستفید ہوتے ہیں۔ تربوز، خربوز، آم، فالسہ، آگور، جاسن، آلو بخارے، اسٹرابیری اور بہت سے دوسرے پھل شدید گرمی میں پیاس میں تسکین فراہم کرتے ہیں اور جسم کی زائل شدہ توانائی کو بحال کرتے ہیں لیکن کیا آپ اس حقیقت سے آگاہ ہیں کہ موسم گرما کے پھل ہمیں بڑا اثر سنگھاری فائدہ سے مہیا کرتے ہیں اور گرمی کی شدت سے نشنہ میں ہماری معاونت کرتے ہیں۔ موسم گرما کے پھل صرف ہماری ذوقی کلیوں کو ہی تسکین فراہم کرنے کا ذریعہ نہیں



حامل پھل آم کا بطور غذا استعمال جہاں جلد کو اندرونی طور پر غذائیت فراہم کرتا ہے وہیں جلد کے اوپر بیٹو فیس پیک اور اسکرپ کا استعمال جلد کو نرم ہموار روشن و چمکدار لک عطا کرتا ہے۔

خواتین جو کیل مہاسوں اور بلیک ہیڈز جیسے مسائل کی وجہ سے پریشان رہتی ہیں، بیٹو فیس پیک اور اسکرپ ان کی جلد پر چھڑاتی طور پر اثر دکھاتے ہیں۔ آم وٹامن A کے حصول کا موثر ترین ذریعہ ہیں اور تمام ماہر امراض جلد کیل مہاسوں اور جلد کے مسائل کے حل کے لیے وٹامن A پر مشتمل غذائیں اور ادویہ تجویز کرتے ہیں۔ آم سے تیار کردہ اسکرپ میں موجود اس کے ریشے چہرے کے بند مسامات کو کھولنے میں معاونت کرتے ہیں، بلیک ہیڈز کو نرم کرتے ہیں اور چہرے کی صفائی کو آسان بنا دیتے ہیں۔

ہینگو فیس پیک

حساس جلد کے حامل افراد کے لیے بیٹو اور وہی سے تیار شدہ فیس پیک موثر طور پر کام دکھاتا ہے۔ ایک آم کے کیوڑ بڑا ٹل میں 1/4 کپ وہی اور آم کو پیلنڈ کر کے پیسٹ تیار کر لیں۔ چہرے کو دھو کر صاف کرنے کے لیے اس فیس پیک کو چہرے پر لگا لیں۔ 15 منٹ کے بعد چہرے کو دھو کر صاف کر لیں اور اپنی گھری گھری جلد اور چمکدار کھلی رنگت دیکھ کر بس خوش ہو جائیں۔

فیس اسکرپ

چہرے پر کیل مہاسوں کی موجودگی کی وجہ سے بہت سی خواتین اسکرپ استعمال نہیں کر سکتیں لیکن آم سے تیار شدہ یہ اسکرپ ان کی جلد کے لیے بے حد فائدہ مند ثابت ہوتا ہے 1/4 کپ وہی 1 کپ آم اور 2 چائے کے چمچے شہد ملا کر پیلنڈ کر کے پیسٹ تیار کر لیں۔ اس پیسٹ میں جینی کا موٹا دلیہ شامل کریں اور تیار شدہ اسکرپ کو چہرے اور گردن پر لگا کر 15-20 منٹ کے لیے چھوڑ دیں بلکہ ہاتھوں سے نرمی و ملاحظت سے مساج کریں۔ چہرے کو دھو کر تھپ تھپا سے ہوئے خشک کر لیں اپنی جلد کی رعنائی و کوکشی دیکھ کر آپ خود حیران رہ جائیں گی۔

نرم و ہموار چکناری سے پاک جواں جلد کے لیے اس برق

بیشا رحمت بخش غذائی اجزاء اور مائع خمید خصوصیات سے بھرپور سر بھری جب نظروں کے سامنے موجود ہوتی ہے اس میں کوئی بھی انہیں اپنے منہ تک لے جانے کے



لیے اپنے ہاتھوں کو روک نہیں پائے گا، لیکن کیا آپ نے بھی سوچا ہے کہ جلد پر سر بھری کی استعمال جلد کی چمکی پڑتی رنگت پر ایک نیا نکھار لے آتا ہے۔ سر بھری ایک ایسا نکھاری معادن ہے کہ جب آپ اپنی جلد پر اسے استعمال کریں گی تو آپ کی زبان کے ساتھ ساتھ آپ کی جلد بھی اس کی محبت میں مبتلا ہو جائے گی۔ جلد پر سر بھری کا استعمال ہمیں جواں نرم و ہموار چکناری سے پاک اور کسی ہوئی جلد فراہم کرتا ہے۔

رس بھری فیس ماسک

رس بھری فیس ماسک تیار کرنے کے لیے آپ کو 1/2 کپ تازہ رس بھری (بدر سے کفر زون پھل استعمال کرنے سے بہتر نتائج حاصل نہیں کر پائیں گے) 2 کھانے کے چمچے شہد اور 1/2 کپ جینی کی ضرورت ہو گی تمام اشیاء کو پیلنڈر میں پیلنڈر کر کے ہموار پیسٹ تیار کر لیں۔ چہرے اور گردن کو دھو کر صاف کر کے پیسٹ لگا لیں 15 منٹ کے بعد نیم گرم پانی سے چہرے اور گردن کو دھو کر صاف کر لیں۔ اس ماسک میں موجود تمام غذائی اجزاء جلد کے لیے بے حد فائدہ بخش ہیں۔

سختگی شمس سے متاثرہ جلد کے لیے بلیو بیروز

بیریز کے خاندان سے تعلق رکھنے والا سپر اشل بلیو بیروز مائع خمید اجزاء (Anti oxidants) کے حصول کا اعلیٰ ترین ذریعہ ہے۔ انتہائی عمدہ و نفیس ڈائلٹے کی حامل بلیو بیروز نہ صرف آپ کی ذوقی کلیوں کو تسکین فراہم کرتی ہیں بلکہ یہ آپ کی جلد کے لیے بہترین ٹانک کا کام دیتی ہیں۔ بلیو بیروز میں شامل مائع خمید اجزاء ان آزاد اسیلوں کے خلاف موثر مزاحمت کرتے ہیں جو موسم گرما کی شدید حدت

شدت سے جھلسی اور سولائی ہوئی جلد کی درنگی کر کے جلد کی گمشدہ رونق بحال کر دیں گے۔

جلد کی تروتازگی کے لیے کبیرا

اس موسم گرما میں کبیرے کی تسکین آمیز خصوصیات سے مستفید ہوں۔ کبیرا جلد کے لیے بہترین ٹانک کی حیثیت رکھتا ہے۔ اپنے چہرے پر کبیرے کا ماسک لگائیں اور پارلر میں گھنٹوں وقت گزارے بغیر بنا کسی دقت و جھنجھٹ کے اس کے تسکین آمیز و فرحت بخش احساس کو محسوس کریں۔ یہ جلد کو نمی و غذائیت فراہم کرتا ہے، چہرے پر موجود مردہ خلیات کو دور کر کے چہرے پر ایک نئی چمک اور تروتازگی لے آتا ہے۔

کبیرے اور وہی کا ماسک

آدھا کھیرا لے کر اسے کدو کش کریں اور 2 کھانے کے چمچے وہی کے ساتھ ملا کر پیلنڈر میں پیلنڈر کر لیں۔ اس کچھ کو چہرے پر لگا لیں 15 منٹ کے بعد چہرے کو ٹھنڈے پانی سے دھو کر صاف کر لیں۔ اپنے چہرے کی تازگی دیکھ کر آپ خود حیران رہ جائیں گی۔

کبیرے کا رس، گلیسرین اور عرق گلاب برابر کی مقدار میں لے کر بوتل میں ڈال کر کچھ تیار کر لیں۔ بوتل کو فریج میں رکھ کر کچھ کو ٹھنڈا کر لیں۔ اس کچھ کو اپنے چہرے، گردن اور ہاتھوں پر لگا لیں۔ یہ دھوپ کی حدت سے متاثرہ جلد کو نرمی اور آرام مہیا کر کے جلد کو ٹھنڈا اور سکون فراہم کرے گا۔

کبیرے کے چند کلوے 2-1 کھانے کے چمچے اور ج جون، ایک اسٹریبری 1 کھانے کا چمچ شہد اور 1 کھانے کا چمچ کریم (اگر آپ کی جلد چمکی ہے اور آپ کو کیل مہاسوں کے مسائل کا سامنا ہے تو کریم کے متبادل کے طور پر وہی استعمال کریں) لے کر پیلنڈر میں ڈال کر پیلنڈر کر لیں۔ اس پیسٹ کو چہرے اور گردن پر لگا لیں 15 منٹ کے بعد ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو کر صاف کر لیں ششے کے سامنے کھڑے ہو کر اپنی جلد کی تروتازگی کی محسوس کریں اور اپنی محنت کے خوبصورت ثمر کا نظارہ کریں۔ اس پڑ حدت موسم میں

جب ہر جاندار بے جان شے مر جاتی ہوئی دکھائی دیتی ہے خوبصورت نظر آنے کے لیے آپ کو کسی ترو میں پڑنے کی ضرورت نہیں صحت بخش خصوصیات سے بھرپور موسم گرما کے ان پھلوں سے تیار شدہ ماسک اپنے چہرے پر استعمال کریں اور موسم کی شدت سے متاثر مر جاتی ہوئی بے رونق جلد کو ایک نئی تروتازگی و رعنائی عطا کریں۔

میں جلد کے خلیات کو تازہ و بر باد کر کے رکھ دیتے ہیں۔ بلیو بیروز میں شامل فاسٹو کیٹیکلز اور مائع خمید اجزاء سوختگی شمس سے متاثرہ جلد کو تحفظ فراہم کرتے ہیں اور سورج کی تھم بخش شعاعوں کے مضر اثرات کے تحت تباہ ہونے والے خلیات کی از سر نو بحالی میں معاونت کر کے جلد کو ایک جواں لک عطا کرتے ہیں۔ بلیو بیروز ہمیں وہ تمام لازمی وٹامنز مہیا کرتی ہیں جن کی ہماری جلد کو ضرورت ہوتی ہے۔

بلیو بیروز فیس ماسک

بلیو بیروز فیس ماسک تیار کرنے کے لیے 10 عدد تازہ بلیو بیروز 1 چائے کا چمچ لیوں کا رس 1 کھانے کا چمچ وہی اور 4-5 عدد بادام لے کر تمام اشیاء پیلنڈر میں ڈال کر پیلنڈر کر لیں۔ چہرے کو دھو کر خشک کرنے کے بعد یہ فیس ماسک چہرے پر لگا لیں 15-20 منٹ کے بعد چہرہ دھو کر صاف کر لیں۔ یہ ماسک آپ کی جلد کی تروتازگی بحال کر کے آپ کو جواں جلد کا مالک بنا کر چہرے پر موجود گھنٹوں اور لکیروں کا خاتمہ کر دے گا۔ 1 چائے کا چمچ لیوں کا رس 2 کھانے کے چمچے جینی اور کچھ تازہ بلیو بیروز کو پیلنڈر میں ڈال کر کریمی پیسٹ تیار کر لیں۔ اس پیسٹ کو چہرے پر لگا لیں 10 منٹ کے بعد چہرہ دھو کر صاف کر لیں ہفتے میں 2 مرتبہ اس ماسک کا استعمال عمر رسیدگی کے اثرات کا خاتمہ کر کے جلد کو نرم و ہموار بنا دے گا۔

سوختگی شمس سے متاثرہ سولائی ہوتی ہوئی رنگت پر ایک نیا نکھار لانے کے لیے کچھ تازہ بلیو بیروز اور 2 کھانے کے چمچے وہی کو پیلنڈر میں ملا کر پیسٹ تیار کر لیں۔ اس ماسک کو چہرے پر لگا لیں 15 منٹ کے بعد چہرے کو دھو کر صاف کر لیں۔ بلیو بیروز میں شامل اتھوسائی مین اور مائع خمید اجزاء دھوپ کی



پیروں کی جانب بھی

اک نظر

اندازہ لگایا گیا ہے کہ پیروں اور ایڑیوں سے لاپرواہی برتنے کے سبب پاکستان کی پختہ عمر کی 80 فیصد خواتین کی ایڑیاں کٹی پھٹی، ادھڑی ہوئی اور شکستہ ہیں، اس کے باوجود ان پر کوئی توجہ نہیں دی جاتی

روزمرہ یا ہفتہ وار پیروں کی صفائی و دیکھ بھال پیروں سے متعلق مستقبل میں ہونے والے بڑے مسائل و خطرات سے محفوظ رکھ سکتی ہے

ڈاکٹر قرۃ العین بدر



لڑکیوں کی شادی طے ہونے تک کا انتظار کیا جاتا ہے اور تب والدین اپنی بیٹیوں کو ماہرین امراض جلد کے پاس مشورے کے لیے رجوع کرتے ہیں۔

اس وقت تک عموماً درہو چکی ہوتی ہے اور یہ داغ اور نشانات اس قدر گہرے ہو چکے ہوتے ہیں کہ جراحی کے علاوہ کوئی اور علاج ممکن نہیں رہتا ہے۔ اس لیے تمام افراد کو اور خاص طور پر ماؤں کو چاہیے کہ ”فسوس سے احتیاط بہتر ہے“ اپنی بیٹیوں کی جلد پر گہری نظر رکھیں اور کسی بھی قسم کی تبدیلی پر توجہ دیں یعنی رنگ پڑوانوں پر مکمل دھیماؤں پر یا چھالوں وغیرہ پر اور اگر ضرورت محسوس ہو تو کسی ماہر امراض جلد سے بغیر وقت ضائع کیے فوری رابطہ کیجیے۔ بظاہر یہ لگتا ہے کہ جلدی

امراض یا عارضوں یا اس طرح کی تبدیلیوں کے لیے کوئی ایمر جنسی نہیں ہے اور جب فرصت ملے گی تب مشورہ کر لیں گے مگر جلد کے معاملے میں بلکہ کسی بھی معاملے میں یہ کوئی مثبت رویہ نہیں ہے اس لیے اس میں احتیاط برہے قبل اس کے کہ بہت زیادہ تاخیر ہو جائے اور پھر آپ خود کو مسائل کے سمندر میں ڈوبا ہوا پائیں۔ انگریزی زبان کی ایک پرانی کہادت ہے کہ ”وقت پر ایک ٹانچا ٹانگوں سے بچاتا ہے“ (A Stetch in Time -)

(Saves Nine)

جلد کی جانب عمومی لاپرواہی تو اپنی جگہ لیکن سب سے زیادہ خراب صورتحال پیروں کی ہے جن کو سب سے زیادہ نظر انداز کیا جاتا ہے اور جن کا خیال رکھنے میں کوتاہی برتی جاتی ہے۔ انہی

عضلات کی حفاظت اور بچاؤ ہی نہیں کرتی ہے بلکہ یہی سب سے زیادہ کھلا عیاں اور نمایاں عضو ہے اس لیے اس کی اپنی حفاظت اور دیکھ بھال سے صرف نظر نہیں کرنا چاہیے۔ ہماری جلد انتہائی درے کی حفاظت اور دیکھ بھال کی متقاضی ہے لیکن یہ بھی ایک ایسے ہے کہ جب تک لڑکیاں شادی کی عمر کو نہیں پہنچ جاتی ہیں اس وقت تک ان کی جلد کی حفاظت پر کوئی خاص توجہ نہیں دی جاتی ہے۔ شہروں میں تو صورتحال شاید اتنی خراب نہیں ہے لیکن یہاں بھی زیادہ توجہ صرف چہرے اور ہاتھوں کو دی جاتی ہے اور بقیہ تمام جسم کی جلد کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے زیادہ سے زیادہ یہ ہوتا ہے کہ شادی بیاہ یا کسی اور تقریب کے لیے کسی ماہر آرائش حسن (بیوٹی پارلر) سے چہرے پر غلط یا صحیح لوشن اور کریمیں ملوانی جاتی ہیں جو ممکن ہے کہ حسن ساز تو ہوں لیکن عموماً جلد کے لیے مضر صحت ہوتی ہیں۔

برصغیر کے دیہاتوں میں تو صورتحال اور بھی زیادہ اتر ہے بلوغت کے ابتدائی دنوں میں بیشمار نفسیاتی (فزیالوجیکل) اور ہارمونی تبدیلیوں کے باعث لڑکیوں کی جلد پر چھالے پھوٹ آتے ہیں یا کیل دھما سے پیدا ہو جاتے ہیں یا کوئی اور جلدی عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔ مختلف سیاہ یا بھورے نشانات کا پڑنا

گاؤں ہوں یا دیہات یا جدید بھوتوں سے آرائش روشن خیال ماڈرن شہر ہوں پاکستان کے اور پاکستان ہی کیا پورا برصغیر پاک و ہند بشمول بنگلہ دیش کے عوام اپنی جلد کو باعوم بہت زیادہ نظر انداز کرتے ہیں جبکہ حقیقت یہ ہے کہ جلد ہمارے جسم کا شاید سب سے بڑا عضو ہے۔ یہ ہمارے جسم کی ایک ایسی فیصل ہے جو کہ جسم کو بیرونی عوامل و خطرات سے محفوظ رکھتی ہے۔ یہ کہنا غلط یا غیر حقیقی نہیں ہوگا کہ بغیر جلد کے زندگی ناممکن ہے جلد پورے جسم کا 15 فیصد ہے یعنی ایک عام صحت مند شخص کی جلد کا وزن اس کے کل وزن کا تقریباً پندرہ فیصد ہے اور تمام اعضاء میں یہ سب سے زیادہ منظر عام پر نظر آنے والا عضو ہے۔ جلد پر اگر کوئی بیرونی عامل کا فرما ہو یا کوئی خطرہ درپیش ہو تو یہ اس کی اطلاع عصبی نظام کو پہنچا دیتی ہے اس طرح سے اعصابی نظام خبردار ہو جاتا ہے۔ جلد کے ذریعے سن گرم و سرد اور تکلیف کا احساس ہوتا ہے اور اس حس کو عصبی ریشوں کے ذریعے مرکز تک ترسیل کر دیا جاتا ہے تاکہ جسم اس خطرے سے بچنے کے لیے تیار ہو جائے۔ یہ بھی ایک عجیب اتفاق ہے کہ انسانوں کے لیے حسن کا معیار بھی جلد ہے جلد کی رنگت اس کی ساخت اور اس کی ہیئت اور اس کی چمک و دسک کی بنیاد پر ہم انسانوں کو خوبصورت اور بد صورت کے گروہ



میں یا گورے کالے سانولے گندمی اور لیٹھ رنگوں میں تقسیم کرتے ہیں اور کسی کے حسین ہونے یا نہ ہونے کا فیصلہ کرتے ہیں لیکن اس کی دیکھ بھال نگہداشت و پرداخت اور حفاظت اس طرح نہیں کی جاتی ہے جو جلد کا حق ہے۔ بہت زیادہ ہوا تو صرف یہ کر لیا کہ کوئی دی اور شوہر کی اپنی پسندیدہ اداکاراؤں کے اشتہارات سے متاثر ہو کے کہ ”لوگ ہمارا چہرہ ہی تو دیکھتے ہیں۔“ ”بھی یہ ”خوشبودار صابن“ اور کبھی ”بھگا سے بھر پور صابن“ استعمال کر لیتی ہیں۔ یہ استعمال بھی عموماً صرف چہرے تک محدود رہتا ہے بقیہ پورے جسم کو تو خشک تولیہ سے پچھڑا جاتا ہے۔

جلد بیرونی حملوں، خطرات اور دیگر عوامل سے صرف آپ کے جسم کے داخلی اعضاء اور



Presented by: KITCHEN Studio
All Rights Reserved

تھی تو وہ آپ کو اس طرح گھوریں گی کہ پتا نہیں ان سے کون سی راز کی بات پوچھ لی ہے یا کون سا کروڑ روپوں کا سوال پوچھ لیا؟ اور وہ ایک بے تاثر ساٹ چہرے کے ساتھ آپ کو نکتہ لگیں گی کہ جیسے کہہ رہی ہوں کہ اس بے نکتے سوال کا یہ کون سا موقع تھا؟

آپ کو ایک حیرت انگیز بات بتائیں جس پر شاید آپ کو یقین بھی نہ آئے کہ اپنے کمروں والوں، صحن اور لان میں برہنہ پا چلنے یا چہل قدمی کرنے سے ایڑیاں شکستہ ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ تنگ، سخت تلوے والے اور ایسے بے آرام اور تکلیف دہ نوکدار جوتے جو سامنے اور پیچھے سے کھلے ہوں وہ بھی



بیروں میں پسینہ کم آتا ہے اور جلد خشک اور کھردری ہو جاتی ہے۔ ہماری غذائی عادات میں اور خوراک بھی دیگر اور امراض کی مانند شکستہ ایڑیوں کی ایک وجہ بنتی ہے پھر موروثی اور جینیاتی وجوہات بھی ہیں جن کے باعث سے ایڑیاں شکستہ اور کھرت ہو جاتی ہیں۔ دوسری وجوہات کے مقابلے میں جلد کی موروثی اور جینیاتی خرابی کا خیال رکھنا زیادہ اہم اور ضروری ہے۔

ہوسکتی ہیں۔ ماہرین امراض جلد کے خیال کے مطابق خشک موسم اور آب و ہوا بھی ایک بڑی وجہ ہے جس کو پانی کم پینے سے مہیر لگتی ہے یعنی جب آپ ضرورت سے کم پانی پیتی ہیں (یا پینے کے قارئین کو بار بار یاد دہانی کرائی گئی ہے کہ اچھی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے دن میں کم از کم بارہ تا پندرہ گلاس پانی یا مشروبات نوش کرنے چاہئیں) ایڑیوں کی حفاظت کے لیے بھی مناسب مقدار میں پانی پینا لازمی ہے پھر عمر رسیدگی جس طرح دیگر فعلیاتی افعال و اعمال پر اثر انداز ہوتی ہے اسی طرح ایڑیوں کی خشکی اور خراشوں کو بھی متاثر کرتی ہے اور صورت حال بد سے بدتر ہوتی جاتی ہے کیوں کہ بڑھاپے کے آغاز کے ساتھ ہی پسینے کے معدود کی سرگرمی عاملیت اور فعالیت قدرے کم ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے

ایڑیوں کی خشکی اور کھرتگی کا سبب بنتے ہیں شکستہ یا کئی پھٹی ایڑیوں کا آغاز ایڑیوں کی جلد کی تخی اور کھرتگی سے ہوتا ہے۔ جلد خشک ہو کے سخت ہو جاتی ہے جو بعد ازاں خشک اور کھردرے بیروں میں تبدیل ہو جاتی ہے اور اگر اس وقت اس پر مناسب توجہ نہ دی جائے تو نتیجہ مزید خراب ہو سکتا ہے اور ایڑیوں کی جلد میں صرف شکستہ پن ہی نہیں آتا ہے بلکہ اس میں گہرے شکاف بھی پڑ سکتے ہیں۔ یہ شکاف نہ صرف تکلیف دہ ہوتے ہیں بلکہ بیض اوقات ان سے خون بھی رسنے لگتا ہے اس کا نتیجہ یہ ہوتا

بیروں پر ہم گھنٹوں کھڑے ہوتے ہیں اور میلوں چلتے ہیں، لیکن انہی مظلوم بیروں اور قدموں پر گہری کپاچتی نگاہ ڈالنا بھی بھول جاتے ہیں کہ کچھ ہونے سے قبل ہی یہ مشاہدہ کر لیں کہ ان بیروں کے ساتھ کیا ہو رہا ہے یا کیا ہونے والا ہے اور پھر جب بیروں ایڑیوں اور تلووں میں درد بڑھ جاتا ہے تب ہم ان پر نگاہ دوڑاتے ہیں لیکن اس وقت تک دونوں بیروں اور تلووں کا حال ایسا ہو جاتا ہے جیسا کہ زلزلے سے متاثرہ زمین کا ہوتا ہے کہ ہر جانب شکاف پڑے ہیں، دراڑیں پڑی ہوئی ہیں اور زمین ادھڑی ادھڑی اور شکستہ ہوتی ہے پھر آپ اخبارات، فیشن میگزینوں اور ٹی وی پر شہر ہونے والی بے شمار مستند و غیر مستند (زیادہ تر غیر مستند) کریموں میں پناہ ڈھونڈتی ہیں، لیکن یہ کریمیں بھی بے کار و بے فیض نظر آتی ہیں اور ان سے بھی بیروں کی جلد کو کوئی فائدہ نہیں پہنچتا ہے۔ جب تمام خود کردہ علاج ناکام ثابت ہو جاتے ہیں تب یا یاد آتا ہے کہ اپنے جاننے والوں میں کوئی ماہر امراض جلد بھی ہے پھر اس سے رجوع کیا جاتا ہے اور اس کا مشورہ طلب کیا جاتا ہے۔

ایڑیوں اور بیروں کے جلدی امراض کی یہ چند وجوہات ہیں، لیکن طب کا ایک عمومی اصول یہ ہے کہ ہر مریض ایک نیا اور خاص مریض ہے اس لیے اس کو کسی دوسرے کی مثل نہیں سمجھنا چاہیے بلکہ ہر مریض دوسرے سے جدا ہے اور اس کے حالات اور تقاضوں کے مطابق اس کا علاج ہونا چاہیے۔ یہ بھی ذہن میں رکھیے کہ جلدی امراض میں ہی نہیں بلکہ دیگر تمام امراض کے علاج میں صرف ایک عامل ہی پیش نظر نہیں ہوتا ہے بلکہ ایک دوسرے سے پیوستہ بے شمار عوامل ہوتے ہیں جو معالج کے پیش نظر رہتے ہیں اور انہی پر حتمی نتیجے کا انحصار ہوتا ہے۔

تلوں کی حفاظت اور دیکھ بھال

آکر ہم اپنے جسم و جان اور صحت کا پہلے سے خیال رکھیں اور مرض کا آغاز ہونے سے پہلے ہی اس کا سدباب کر لیں تو پھر بعد میں پیدا ہونے والی بے شمار پیچیدگیوں اور مشکلات سے بچا جاسکتا ہے۔ یہی اصول امراض جلد اور ہاتھ پاؤں کی حفاظت کے لیے بھی لاگو ہوتا ہے نیز جسم و جان و صحت کی روزانہ حفاظت کرنی چاہیے اسی طرح اپنے بیروں، ایڑیوں اور تلووں کی بھی روزانہ دیکھ بھال کرنی چاہیے تاکہ کسی ناپسندیدہ منظر کا آپ کو سامنا نہ کرنا پڑے۔ ”گریہ کشتن روز اول“ کے مصداق پیدا ہونے سے قبل ہی سنبھالنے کا سرچکل دینا چاہیے کہ اگر اس خرابی نے سر اٹھایا اور دودھ پی کر پرورش پالی تو پھر اس کا سرچکلنا اتنا آسان نہیں رہے گا۔” پرہیز علاج سے بہتر ہے“ کا منہرہ کی زندگی کے تمام پہلوؤں کا احاطہ کرتا ہے اس بنیاد پر آپ کے لیے چند سادہ اصول اور احتیاطی تدابیر پیش خدمت ہیں۔ ان پر عمل کرنے سے امید ہے کہ آپ بعد میں پیدا ہونے والی پیچیدگیوں اور خرابیوں سے محفوظ رہ سکتی ہیں۔



Presented by: KITCHEN Studio
All Rights Reserved

اب ان صاحب یا صاحبہ ماہر امراض جلد کے سامنے تکلیف و مشکلات و مسائل کا پہاڑ نما انبار کھڑا نظر آتا ہے جس سے نینا اتنا تھل اور آسان نہیں رہتا ہے بالفاظ دیگر اس وقت تک اتنی دیر اور تاخیر ہو چکی ہوتی ہے کہ ماہر امراض جلد بھی فوری کوئی معجزہ دکھانے کے قابل نہیں ہوتا ہے۔

انمازہ لگایا گیا ہے کہ بیروں اور ایڑیوں سے لاپرواہی برتنے کے سبب پاکستان کی پختہ عمر کی تقریباً سی فیصد خواتین کی ایڑیاں کٹی پھٹی اور کھرتی ہوئی اور شکستہ ہیں یعنی وہ جگہ جگہ سے شکستہ ہو رہی ہیں، لیکن خواتین ان پر کوئی توجہ نہیں دیتی ہیں کیونکہ ٹیلی ویژن کے اشتہاروں نے تو یہ پیغام پہنچایا ہوا ہے کہ ”لوگ ہمارا چہرہ ہی تو دیکھتے ہیں“ ایڑیاں کوئی نہیں دیکھتا مگر آپ تو دیکھتی ہیں۔ اگر ان خواتین سے یہ پوچھا جائے کہ آخری مرتبہ انہوں نے کب اپنے بیروں اور ایڑیوں پر توجہ دی تھی یا ان کا خیال رکھا تھا یا کب ان کے اصلاحی احوال کی کوشش کی



ملازمت سے تھکی ماندی آنے کے بعد اموری خانہ داری کا ایک انبار منہ پھاڑے آپ کی راہ تک رہا ہے تو کم از کم تفتے میں ایک مرتبہ تو آپ یہ عمل ضرور ہر ایسے اور پھر اپنی ایزیوں پر کوئی اچھی نمدار کریم یا ویسلیں لگائیے۔ اس سے آپ کی تھکن بھی دور ہو جائے گی، آپ کو ایک فرحت محسوس ہوگی اور آپ کے شکستہ بیروں کا علاج بھی ہو جائے گا۔

• اگر آپ کو نمدار کریموں (مواسچرائزر) اور ویسلیوں پر اعتماد اور بھروسہ نہیں ہے یا اگر آپ کو گھر بیٹوں کوں پر زیادہ یقین ہے تو پھر اس صورت میں ناریل کا تیل استعمال کر سکتی ہیں۔ ناریل کے تیل کو گرم کر کے اس میں تھوڑی سی موسم شامل کر لیجئے اس آمیزے کو کھنڈا ہونے دیں پھر اچھی طرح اسے اپنے بیروں اور ایزیوں پر مل دیجئے۔



• ڈھیلے یا تنگ جوتوں کے بجائے آگے اور پیچھے سے بند بیروں کوں کے جوتے پہنئے۔
• سخت تلووں اور اونچی ایزی کے سینڈل آپ کے پاؤں کو بھروسہ کر سکتے ہیں۔
• جس طرح آپ اپنے چہرے کی جلد کا خیال رکھتی ہیں اور خشکی سے بچاتے ہوئے مختلف نم دار کریموں (مواسچرائزر) سے چہرے کو تروتازہ رکھتی ہیں اسی طرح اپنے بیروں کا بھی خیال رکھیے۔

• سونے سے قبل اپنے بیروں پر خوب اچھی طرح کوئی نم دار یا کولڈ کریم لگائیے اور پھر کوئی پرانے موزے پہن کر سو جائیے۔ چند روز کے استعمال کے بعد ہی فرق واضح ہو جائے گا کہ آپ کے بیروں اور تلووں کی جلد کی تخی اور کھر درا پن ختم ہو جائے گا اور جلد نرم و ملائم ہونا شروع ہو جائے گی۔

• یہ عمل چند روز تک روزانہ دہرائیے پھر جب جلد مناسب حد تک نرم و ملائم ہو جائے اور آپ کے پاس بھی وقت کی کمی ہو تو روزانہ سب سے ایک روز چھوڑ کے اس معمول کو اختیار کر لیجئے۔ تاہم اپنے بیروں کی جانب سے لاپرواہی کبھی مت رہیے۔

• سارے دن کی ملازمت کی ذمہ داریوں کے بوجھ یا سخت محنت طلب اموری خانہ داری میں مصروف رہنے کے سبب آپ کے بیروں کو بھی آرام و سکون کی ضرورت ہوتی ہے ان کو آرام پہنچانے کا ایک آسان اور سادہ طریقہ یہ ہے کہ کسی بائنی یا ٹیبلٹ میں نمک ملے نیم گرم پانی میں بیروں کو کچھ دیر تک ڈبو کر رکھیے اس پانی میں اگر کچھ مقدار مائع صابن کی بھی شامل کر لی جائے تو کوئی حرج نہیں ہے۔ برسات کے موسم میں اس پانی میں تھوڑا سا اینٹی سپٹک بھی شامل کر لینا چاہئے پھر کسی برش (Scrubber) یا کھر دے پتھر سے آہستگی اور نرمی سے بیروں اور تلووں اور ایزیوں کو رگڑتے ہوئے جلد کی خشکی اور مردہ خلیات کو اتار دیجئے اس طرح آپ کے پاؤں کی ایزیوں کی تخی اور کھر درا پن ختم ہو جائے گا اور نہ صرف ایزیوں نرم و ملائم ہو جائیں گی بلکہ آپ کی ساری تھکن بھی اس عمل سے دور ہو جائے گی۔

• اگر آپ اپنے بیروں کے ساتھ روزانہ یہ عمل نہیں کر سکتی ہیں یعنی اگر آپ کے پاس وقت نہیں ہے یا

کے یعنی بہت تنگ یا بہت ڈھیلے جوتے پہننے سے پرہیز کیجئے۔ ہمیشہ اپنے پاؤں کے درست ناپ اور مناسب اونچائی کی ایزی کے جوتے پہنئے اس سے آپ کے بیروں کو نقصان پہنچنے یا چوٹ لگنے یا تھوکر لگنے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ بعض افراد خاص طور سے خواتین میں ایک رتخان یہ بھی پایا جاتا ہے کہ وہ اپنی پسند کے یا اپنے پسندیدہ برانڈ کے جوتے ہی پہننا پسند کرتی ہیں، خواہ وہ بیروں کو کاٹیں یا ایزیوں کو دبا دیں یا انہیں رگڑتی ہی کیوں نہ کر دیں، اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ابتدا تو پاؤں اس تکلیف کو برداشت کرتے ہیں پھر اس کے عادی ہو جاتے ہیں اور درد کا احساس جاتا رہتا ہے، عرض کیا ہے کہ احساس جاتا رہتا ہے درد نہیں جاتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جلد دیر اور موٹی ہوتی جاتی ہے اور ایزیوں پھٹنے لگتی ہیں اور ان میں دراڑیں پڑنے لگتی ہیں اس لیے ہمارا مخلصانہ مشورہ یہ ہے کہ ہمیشہ اپنے پاؤں کے درست ناپ و مناسب اونچائی کے آگے اور پیچھے سے بند، نرم، ملائم اور آرام دہ جوتے (خواہ برانڈ ہوں یا غیر برانڈ) پہنئے، اس طرح اونچی ایزی کے نوکدار جوتے (جو آج کل فیشن میں شامل ہیں) پہننے سے گریز کیجئے کہ طویل عرصے تک ان کے پہننے سے بیروں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

علاج یا یا یا پیروں کی حفاظت (پیڈو کیور)

اپنے بیروں کی ماش کرنا بھی کئی چھٹی اور شکستہ



ایزیوں کا ایک علاج، ایک اچھا اور مناسب طریقہ حفاظت پاس کا ایک مکمل حل ہے۔ ماہرین آرائش و افزائش حسن کا خیال ہے کہ کسی ایسے بیڈی کیور کے لیے آپ کو کسی بیوٹی پارلر جانے کی ضرورت نہیں ہے بلکہ آپ اپنے گھر میں بھی با آسانی یہ کام کر سکتی ہیں۔ اس کا ایک طریقہ یہ ہے کہ مائع صابن ملے نیم گرم پانی میں اپنے بیروں تا پندرہ منٹ تک ڈبو کر رکھیے، اس دوران ایک یا دو مرتبہ سخت برش (Scrubber) سے اپنے بیروں اور ایزیوں کو رگڑیے، پھر ان کو خشک کر لیجئے، اس کے بعد ناخنوں کی وضع قطع کے مطابق انہیں تراش لیجئے۔ یاد رکھیے کہ پاؤں کے بڑھے ہوئے ناخن بھی تکلیف دہ ہو سکتے ہیں، پھر یہ تو صرف ایک خواہ مخواہ کی خوش فہمی ہے کہ بڑے ناخن آپ کے حسن میں کچھ اضافہ کرتے ہیں یہ تو صرف مختلف النوع بیکھر یاؤں اور جراثیم کی پرورش گاہ اور پناہ گاہ ہوتے ہیں۔ کسی چوٹ لگنے کی صورت میں یا تھوکر لگنے یا قائلین میں اٹھ جانے کی وجہ سے جب یہ ناخن اچانک ٹوٹتے ہیں تو کس قدر اذیت ہوتی ہے اس کا اندازہ صرف مضروب یا بھروسہ خاتون کو ہی ہوتا ہے۔ اس لیے بڑھے ہوئے بلکہ بڑھائے ہوئے ناخنوں کو خدا حافظ کیجئے اور جہاں تک ناخنوں کا گوشت یا اس کی کھال اجازت دیتی ہے وہاں تک انہیں ان کی وضع قطع کے مطابق تراش لیجئے اور پھر ناخنوں کی ریتی (نیل فائل) سے گھس کر اچھی طرح ہموار بنا لیجئے اس کے بعد ان پر کوئی نمدار لوشن یا کریم یا کولڈ کریم یا پیڈو ویلیم جیلی لگا کر اپنے بیروں کی خوب اچھی طرح ماش کیجئے۔ اس طرح آپ اپنے بیروں کی اچھی طرح حفاظت کر سکتی ہیں جیسا کہ بار بار عرض کیا جا چکا ہے کہ فرسٹ کی بڑی اہمیت ہے جو کام وقت پر ہو جائے، وہ بعد کی چیچھ گیوں اٹھنوں پریشانیوں بلکہ پشیمانیوں اور افسوس سے محفوظ رکھتا ہے۔

”ہائے اس ڈو پشیمانیاں کا پشیمان ہونا“
وقت پر یاد رہے نہ لیا تو رلدکپ ہاتھ سے نکل گیا اب پشیمان ہوتے رہے۔
درست وقت پر اٹھایا ہوا ہر قدم حیرت انگیز معجزے دکھا سکتا ہے، یقین نہیں آتا ہے تو صرف اپنے بیروں کا خیال کیجئے اور پھر نتائج دیکھ لیجئے۔



CHILD HEALTH GUIDE
ڈاکٹر سعدیہ عبداللہ

ماؤں کے لئے بطور خاص

بچوں میں ٹریپول سکینس اور مرگی کا مرض

دوران سفر بہت زیادہ متحرک رہنے والے بچے ٹریپول سکینس کا عمومی شکار بن سکتے ہیں۔ مرگی کے مرض میں مبتلا بچوں کے اردگرد رہنے والوں خصوصاً ٹیچرز اور سوئمنگ انسٹرکٹرز کو بچے کے مرض کے حوالے سے آگاہ رکھنا بہت ضروری ہے

سفری مرض

سفری مرض جسے عام طور پر ٹریپول سکینس بھی کہا جاتا ہے۔ (Travel Sickness) کو ہم دوران سفر رونما ہونے والی ایسی ناخوشگوار صورتحال کے طور پر شناخت جس کا سامنا اکثر ریل گاڑی، کار، ہوائی جہاز یا کشتی وغیرہ کے سفر کے دوران یا بہت بہت تیز تیز گولائی میں گھومتے رہنے کے بعد اچانک سائیکس کھڑے ہو جانے کے بعد چکر آنے، ماحول گھومتا محسوس ہونے، متلی یا اڑکائی آنے کی صورت میں ہمیں کرنا پڑتا ہے۔ سفر کے دوران بچوں میں یہ کیفیت اس لیے رونما ہوتی ہے کہ بہت زیادہ متحرک رہنے کی وجہ سے دماغ اپنا توازن برقرار نہیں رکھ پاتا اور اسی لیے اکثر بچوں کو دوران سفر ٹریپول سکینس جیسی ناخوشگوار صورتحال کا سامنا کرنا پڑ جاتا ہے۔

نوہیت

اس کمزوری کی ابتدا دو برس سے ہوا کرتی ہے۔ کیونکہ اس سے پہلے ذہن چونکہ مکمل نشوونما حاصل

نہیں کر پاتا اس لئے کسی قسم کے پیغامات بھی جاری نہیں کرتا۔ بہت سے بچے یا تو اس بیماری پر قابو پانا سیکھ لیتے ہیں یا پھر اس مرض سے سمجھوتہ کر لیتے ہیں۔ اس کا تعلق ان اعضاء سے ہے اور پریشان کن پیغامات سے ہوا کرتا ہے جو ذہن میں توازن قائم رکھنے والے عضو کو موصول ہوا کرتے ہیں۔ یعنی صورتحال تو کچھ اور ہوتی ہے جبکہ ذہن کے احکامات یا پیغامات کچھ اور ہوتے ہیں اس طرح توازن کی حس بگڑ کر رہ جاتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی بچہ چلتی ہوئی گاڑی میں کوئی کتاب پڑھ رہا ہے تو توازن قائم کرنے والا عضو دماغ کو یہ بتائے گا کہ گاڑی حرکت میں ہے۔ جبکہ کتاب پڑھنے والی آنکھیں دماغ کو یہ پیغام دے رہی ہوں گی کہ نہیں کوئی حرکت نہیں ہو رہی ہے اور اس کو توازن کا بگڑنا کہا جاتا ہے۔

دوران سفر اس مرض کو بار بار انگلیخت کرنے کی زیادہ ذمہ دار اسی طرح کی حرکات ہوا کرتی ہیں اور یہ سب حرکت کی نوعیت کے اعتبار سے ہوا کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر ایک آبنگ اور ٹائمنگ کے ساتھ اوپر نیچے ہونا، آگے کی طرف تیزی سے بڑھنا پھر اچانک رک جانا یا اچانک ستر یا حرکت کی سمت کا بدل جانا۔ سفری مرض عام طور پر پانی کے سفر یا کار وغیرہ میں زیادہ شدید ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ بہت تیز رفتار ریل گاڑی میں بھی اس کی شکایت پیدا ہو سکتی ہے۔ اس کا اثر ان بچوں پر ہو سکتا ہے جو کسی پارک وغیرہ میں جھولے چھول رہے ہوں۔ اگر ایک بار کوئی بچہ اس مرض میں مبتلا ہو جائے تو پھر سفر کے تصور ہی سے اس کی طبیعت خراب ہونے لگتی ہے۔ یعنی اگر گاڑی میں وہ بیمار ہو جاتا ہے تو پھر گاڑی میں سفر کا تصور اس کے لئے وحشت ناک ہوگا۔ اسی طرح وہ اگر جھولے میں بیٹھنے سے بیمار پڑ جاتا ہے تو ہو سکتا ہے کہ جھولے کو دیکھتے ہی اس کی طبیعت بگڑ جائے۔ سفری مرض عام طور پر صبح کے وقت زیادہ شدید ہوا کرتا ہے اور لڑکوں کی نسبت لڑکیاں اس مرض سے زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔ بچے بالکل خاموش ہو جائے۔

حفاظتی اقدامات

- اس کا رنگ زرد ہونے لگا اور سینے آئے لگیں۔
- اسے چکر آنے لگا یا غنودگی کا شکار ہو جائے۔
- بچے کو قے اور متلی کی شکایت ہو اور بچے کی طبیعت دیکھتے ہی دیکھتے خراب ہو جائے۔
- گاؤں وغیرہ کے سفر کے دوران اگر بچے کی ایسی کیفیت ہو جائے تو فوری طور پر اسے کھڑکی کے پاس بیٹھا دیں تاکہ اسے تازہ ہوا ملنے لگے۔ سب سے بہتر پوزیشن یہ ہے کہ اسے درمیان میں بیٹھا کر اس کے سر کے نیچے کوئی تکیہ رکھ دیں۔
- اگر وہ سفری مرض میں مبتلا ہے تو سفر کے دوران اسے کچھ پڑھنے کی اجازت نہ دیں۔ اس کے بجائے وہ گانے سننا رہے اگر طبیعت خراب ہو جائے تو گاڑی روک دیں پھر سچے گولا گاڑی سے باہر تازہ ہوا میں لے جائیں اور اس وقت تک رکھیں جب تک اس کی طبیعت بحال نہ ہو جائے۔
- اسے پینے کے لئے ٹھنڈا پانی دیں۔
- طیارے میں سفر کے وقت پچھلی طرف نہ بیٹھائیں اسی طرح وہ سیٹ نہ ہو جو پیوں کے اوپر ہوتی ہے اور اگر یہ کیفیت کشتی یا پانی کے جہاز کے سفر میں ہو جائے تو اسے پانی کی طرف نہ دیکھنے دیں بلکہ اسے کشتی یا جہاز کے درمیان میں پیٹھ کے بل اس طرح سیدھا لٹا دیں کہ اس کی نگاہ آسمان کی طرف رہے۔
- ان تدابیر کے بارے میں حتمی طور پر تو کچھ نہیں کہا جاسکتا۔ کیونکہ ہر بچے کی انفرادی علامات الگ الگ نوعیت کی ہوتی ہیں لیکن ان پر عمل ضرور کیا جاسکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ صورتحال میں کچھ بہتری آجائے۔
- سفر وغیرہ سے پہلے بچے کو ہلکی پھلکی چیزیں کھانے کو دیں۔ بہت زیادہ پیٹ بھرا ہوا ہو تو بھی یہ صورت حال پیدا ہو جاتی ہے اور جب پیٹ بالکل خالی ہو اس وقت بھی یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے۔
- سفر کے وقت اپنی گاڑی میں چند ضروری چیزیں ضرور رکھ لیں تاکہ دوران سفر بچے کو دی جاسکیں۔ جیسے بارے شوگر ڈارک بسکٹ اور تھرماس میں ٹھنڈا پانی۔
- سفر پر روانہ ہونے سے پہلے متلی وقت کو روکنے





جاتی ہے۔ یہ طریقہ ان بچوں کے لئے اختیار کیا جاتا ہے جن کو دواؤں سے کوئی فائدہ نہ ہو رہا ہو یا جن کا کسی وجہ سے آپریشن نہ ہو سکتا ہو۔

تعاون

مرگی کے مریض بچے کو اس بات کا احساس نہ دلائیں کہ وہ بہت بیمار ہے اور اسے ہر وقت تحفظ کی ضرورت ہے بلکہ اسی انداز سے اس کی دیکھ بھال اور نگرانی کریں جس طرح دوسرے بچوں کی کیا کرتی ہیں۔ البتہ احتیاط کے طور پر آپ اس کے ارد گرد رہنے والوں یا اس کے ساتھ بھیننے والوں کو اس کی غیر موجودگی میں اس کی کیفیت بتا سکتی ہیں تاکہ وہ بھی دھیان دیں۔ مثال کے طور پر وہ اگر سوئنگ کرنے جاتا ہے تو اس کے انسٹرکٹر کو اس کے بارے میں معلوم ہونا چاہئے۔

حساسیت نور (Photo Sensitive) مرگی کے مریض بچوں کو ٹی وی اسکرین سے فاصلے پر بٹھایا جائے۔ روشنی کے جھماکے دورے کا سبب بن سکتے ہیں بلکہ ان کے لئے یہ مفید رہے گا اگر وہ اپنی ایک آنکھ کو کور کر کے ٹی وی دیکھا کریں۔ ایسی صورت میں دورے کی شدت کم ہو سکتی ہے۔

ضمنی دوائیں

• مغربی ہرٹل ازم میں روایتی طور پر مرگی کے علاج کے لیے بہت سی نباتات استعمال کی جاتی ہیں۔

• ماہر غذاہیت کی رپورٹ کے مطابق مرگی کے مرض کا ربط جراثیم کش ادویہ کے زہریلے اثرات غذائی الرجی اور غذاہیت کی کمی جیسا کہ میکینڈیشیجی کی سے بھی جوڑا جا سکتا ہے۔ اردو ماہر پانی مساج دورے کی شدت میں کمی لے آتا ہے۔

• مستقل علاج کے ساتھ ساتھ ضمنی دوائیں بھی دی جاسکتی ہیں۔

• ماہر غذاہیت کی رپورٹ کے مطابق مرگی کے مرض کا ربط جراثیم کش ادویہ کے زہریلے اثرات غذائی الرجی اور غذاہیت کی کمی جیسا کہ میکینڈیشیجی کی سے بھی جوڑا جا سکتا ہے۔ اردو ماہر پانی مساج دورے کی شدت میں کمی لے آتا ہے۔

• مستقل علاج کے ساتھ ساتھ ضمنی دوائیں بھی دی جاسکتی ہیں۔

مرگی کی چار اقسام میں سے دو بہت عام ہیں اور زیادہ تر لوگ ان ہی دونوں کے شکار ہوا کرتے ہیں۔ پہلی قسم میں شعور کچھ دیر کے لئے گم ہو جاتا ہے یعنی جسے کسی کیفیت طاری ہو جاتی ہے جبکہ دوسری قسم کی مرگی میں دورانہ طویل اور مکمل بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے یہ خطرناک تو ہے لیکن زندگی کو بڑے خطرے کا اندیشہ نہیں ہوتا۔ بچوں کو جب یہ دورہ پڑتا ہے تو وہ کچھ دیر بعد ہوش میں آ جاتے ہیں۔

مرگی کا وہ دورہ جس کا دورانہ پانچ منٹ تک ہو یا اس سے زیادہ ہو اور اس کے بعد دوسرا دورہ پڑ جائے وہ بہت خطرناک ہوتا ہے اور فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔

دورے کے وقت بچے میں مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہو سکتی ہیں یا ان میں سے کوئی ایک ظاہر ہو سکتی ہے۔ اس کا اٹھنا مرگی کی نوعیت پر ہے۔

علامات

- شعور سے بے گامگی کی کیفیت چند لمحوں تک رہتی ہے۔ اس دوران بچہ تیزی سے پٹکیں جھپکا تا رہتا ہے۔ اچانک طبیعت کی خرابی اور غوغائی کا پتلا۔ اس بات سے بے نیاز کہ وہ کس جگہ اور کس ماحول میں کھڑا ہے اور نگاہوں کے سامنے چیزوں کے اوجھل یا غائب ہوجانے کی شکایت۔ یا بے پناہ دھندلا پن۔
- بچہ ہوش کھو کر گر سکتا ہے۔ بچے کا جسم یا تو سخت ساکت ہو جاتا ہے یا پھر ہلکے ہلکے جھٹکے لیا کرتا ہے (یہ دونوں مرگی کی اقسام ہیں) ہو سکتا ہے کہ اس دورے کے دوران بچے کا پیشاب بھی خراب ہو جائے۔ دو یا تین منٹ کے بعد بچے کا جسم پُرسکون ہو جاتا ہے اور وہ ہوش میں آ جاتا ہے۔ اس کے باوجود کچھ دیر تک وہ الجھا الجھا رہتا ہے اس کی سمجھ میں نہیں آتا کہ اس کے ساتھ کیا ہوا تھا شاید نیند کی کیفیت محسوس کرتا ہے۔
- دوروں کے درمیان یا اس سے پہلے بچے کی صحت

ضمنی دوائیں اور علاج

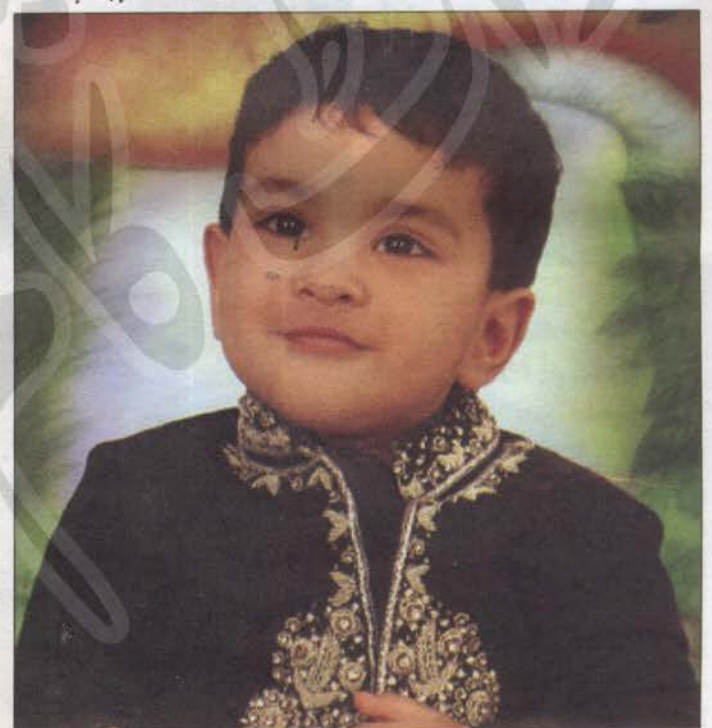
ہومیوپیتھی میں اس کی دوائیں موجود ہیں چھٹی طریقہ علاج کے تحت سفر کرنے سے پہلے یا درمیان میں اور ک دیا جا سکتا ہے۔ لیکن بچے کے نظام ہضم میں کوئی خرابی ہو تو پھر اسے اور ک ہرگز نہ دیں۔

مرگی (Epilepsy)

یہ ایک عام مرض ہے۔ مرگی یا (Epilepsy) دراصل بہت سی بیماریوں کا مجموعہ ہے جس میں دماغ کے خلیے کی برقیاتی سرگرمیاں عارضی طور پر قابو سے باہر ہو جاتی ہیں اور دماغ کی نارمل کارگزاری میں مداخلت کرنے لگتی ہیں۔

اس مرض کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ جیسے کسی قسم کا انفیکشن، سر میں لگنے والی کوئی جوت یا پیدا آئی خرابی۔ لیکن زیادہ تر لوگوں میں اس مرض کی وجوہات ابھی تک نامعلوم ہیں یعنی یہ اندازہ نہیں لگایا جا سکتا ہے کہ انہیں مرگی کیوں ہوئی۔

اس کے دورے کا کوئی بھی محرک ہو سکتا ہے یعنی ہو سکتا ہے کہ چمکتی ہوئی اور جلتی جھتی روشنی دیکھ کر دورہ پڑ جائے (جسے شعاعی توانائی سے فوری متاثر یا حساسیت نور مرگی کہتے ہیں)



یہ غیر متوقع حملہ جان لیوا بھی ہو سکتا ہے!

فالج کا حملہ

دن بھر میں مختلف پھولوں اور سبزیوں کی پانچ خوراکیں لینے سے بھی حملہ فالج کے امکانات 40 فیصد تک کم ہو سکتے ہیں

دیگر تمام امراض کی طرح حملہ فالج پر بھی یہ اصول لاگو ہوتا ہے کہ انسوس سے احتیاط برتر ہے تمباکو نوشی کے ساتھ تمباکو خوری بھی حملہ فالج کے پر خطر عوامل (رِسک فیکٹرز) میں شامل ہے کیونکہ سگریٹ کا دھواں خون کو مزید گاڑھا کر دیتا ہے

اور تب انہیں اس مرض کی علامات و شکایات محسوس ہوتی ہیں یا نظر آتی ہیں۔

حملہ قلب (ہارٹ ایکٹ) کی مانند فالج بھی ایک تشویشناک اور خطرناک مرض ہے۔ اسی لیے اس کو حملہ دماغ (برین ایکٹ) بھی کہا جاتا ہے۔ علاج کی اتنی سہولتیں حاصل ہونے اور اس سے بچاؤ کی نئی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کے باوجود فالج کے حملے کے ایک تہائی مریض جانبر نہیں ہو پاتے ہیں اور تقریباً اتنے ہی مریضوں یعنی ایک تہائی مریضوں کو کسی قسم کی دائمی معذوری لاحق ہو جاتی ہے صرف ایک تہائی مریض ہی اس حملے سے کئی طور پر صحتیاب ہوتے ہیں اور ان میں کسی قسم کی معذوری بھی برقرار نہیں رہتی ہے۔

طبعی لحاظ سے حملہ فالج ایک ہنگامی بگامی صورت حال (ایمرجنسی) ہے اور وقت اس میں ایک انتہائی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اگرچہ کہ جدید طریقہ ہائے علاج سے اس مرض کی تشویشناک صورتحال سے بخوبی بچنا جا سکتا ہے اور کسی حد تک اس کی پیچیدگیوں اور مستقبل کی معذوریوں سے بچا جا سکتا ہے۔ تاہم فالج کا حملہ ہونے کی صورت میں یہ انتہائی اہم اور ضروری ہے کہ مریض کو ایک گھنٹے کے اندر اندر (یا جس قدر جلد ممکن ہو) کسی ایسے بڑے ہسپتال کے ہنگامی (ایمرجنسی) وارڈ میں پہنچایا جائے جہاں مریض کو فوری طور پر طبی امداد مہیا کی جاسکے اور جہاں فالج کے حملے کی تشخیص و تفتیش و علاج کی تمام تر سہولیات دستیاب ہوں جیسا کہ عرض کیا گیا ہے کہ حملہ فالج میں وقت ایک بہت بڑا عامل ہے اور اس کا غیر معمولی کردار ہے۔ معمولی سی سستی کا بلنی لا پرواہی یا نظر اندازی تشویشناک بلکہ بعض حالات میں مہلک بھی ثابت ہو سکتی ہے۔ اس لیے وقت ضائع کیے بغیر مریض کو ہسپتال پہنچانا اشد ضروری ہے اور کامیاب زندگی کا یہ سہرا اصول فالج پر زیادہ لاگو ہوتا ہے کہ ”انسوس سے احتیاط بہتر ہے۔“ ورنہ کبھی کبھی زندگی بھر یہ پشیمانی رہتی ہے کہ کاش ہم نے یہ کام وقت پر کر لیا ہوتا۔ وجہ یہ ہے کہ حملہ فالج کے صرف 4 منٹ بعد ہی دماغی خلیات کی موت واقع ہونے لگتی ہے اگر بروقت طبی امداد مل جائے تو نہ صرف اس کا کامیاب علاج ممکن ہے بلکہ اس سے بچاؤ بھی ممکن ہے یعنی حملہ فالج کو روکا بھی جا سکتا ہے۔ علاج کی بروقت اور تیز رفتار فراہمی ممکنہ مثبت نتائج میں نمایاں فرق ڈال سکتی ہے۔ اگر خدا نخواستہ کسی وقت خود آپ پر یا آپ کے قریب

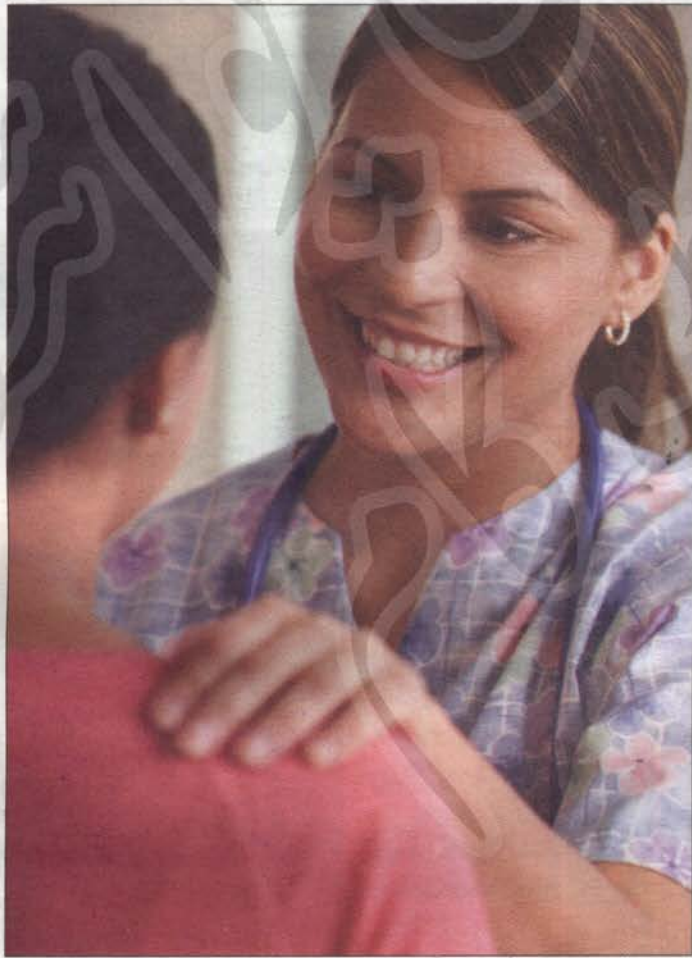
اور اس طرح اعصاب قلب میں ”قلت خون فالج“ کا اثر ہوتا ہے۔ ساری دنیا میں حملہ فالج میں سے تقریباً 50 فیصد اسٹریک یا اعصاب قلب میں ”قلت خون فالج“ کے ہوتے ہیں۔ حملہ فالج کی دوسری قسم خونٹاب یا ”جریان خون فالج“ کہلاتی ہے۔ یہ فالج اُس وقت حملہ آور ہوتا ہے جب دماغ کی کسی رگ سے خون کا رساؤ ہونے لگتا ہے یا وہ رگ کسی بھی وجہ سے پھٹ جاتی ہے اور دماغ میں خون بہنے لگتا ہے۔ اسی کیفیت کو دماغی جریان خون یا ”برین ہیمرج“ بھی کہتے ہیں۔ تمام اقسام کے فالجوں میں یہ فالج تقریباً 20 فیصد مریضوں میں واقع ہوتا ہے۔ فالج کی ایک تیسری قسم بھی ہے جو عموماً نیند کے دوران حملہ آور ہوتی ہے۔ اس لیے ایسے مریضوں کو حملہ فالج کا تب پتہ چلتا ہے جب وہ بیدار ہوتے ہیں

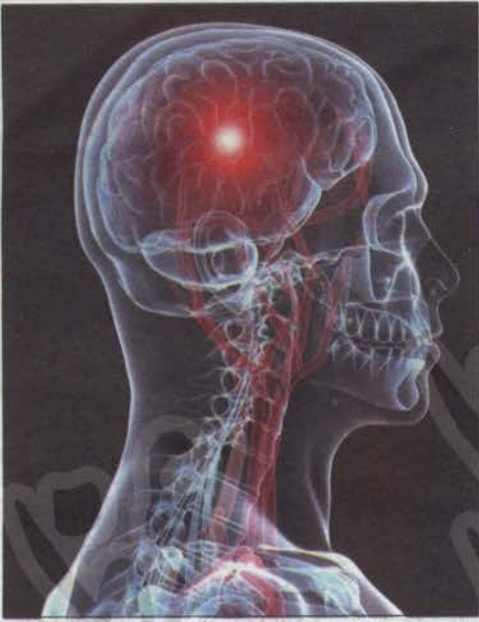
دماغ کی بافتیں اور نسیبہ جیسے (انسوز) آسپین خوراک اور تغذیے سے محروم ہو جاتی ہیں اور صرف چند منٹوں اور ثانیوں میں ہی دماغ کے خلیات مردہ ہونے لگتے ہیں۔ حملہ فالج کی دو بڑی خاص اقسام ہیں۔ سب سے زیادہ عمومی قسم ”اعصاب قلب میں قلت خون فالج“ یا ”اسٹریک اسٹروک“ کہلاتی ہے یہ قسم اُس وقت واقع ہوتی ہے جب دماغ کو خون پہنچانے والی شریانیں تنگ ہو جاتی ہیں یہ تنگی دراصل شریانوں کی اندرونی دیواروں اور اسٹریک مختلف مادوں اور مواد کے جمع ہو جانے اور چپک جانے کی وجہ سے واقع ہوتی ہے یا ان شریانوں میں خون کے لوتھڑوں یا قتلوں کی موجودگی سے خون کی رسد کی راہیں مسدود ہو جاتی ہیں اور ان میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خون کی فراہمی انتہائی شدت سے متاثر ہوتی ہے

آپ نے بھی ایسی کہانیاں سنی ہوں گی یا ایسے واقعات آپ کی نظر سے گزرے ہوں گے جو اب ہم بیان کرنے جا رہے ہیں۔

یہ 8 فروری 2007 کا قصہ ہے کہ 65 سالہ عمیر فاروقی صاحب چلتے چلتے چکرا کر اچانک گر پڑے۔ انہیں ایسا محسوس ہوا کہ ان کے دماغ میں چند پٹانے پھوٹے ہیں اور انہیں چکر آگئے ہیں۔ وہ فرش پر گر پڑے اور بے ہوش ہو گئے۔ یہ بے ہوشی اُن پر چند گھنٹوں کے لیے طاری رہی۔ اُن کے لواحقین انہیں اٹھا کر ہسپتال لے گئے۔ جہاں انہیں ابتدائی طبی امداد فراہم کی گئی۔ جس کی بدولت اُن کا بے ہوشی کا دورہ ختم ہو گیا اور انہیں ہوش آ گیا، لیکن ہوش میں آنے کے بعد انہیں فوری طبی احساس ہو گیا کہ اُن کے بائیں بازو اور بائیں پیر میں حرکت نہیں ہو رہی اور وہ بے حس ہو گئے ہیں۔ اُن کے دماغ کا ایم آر آئی (M.R.I) (میگنیٹیک ریزوننس امیجنگ) مقناطیسی گمکی (جی ایم سی) کیا گیا جس میں اس اندیشے کی تصدیق ہو گئی کہ اُن پر فالج کا حملہ (اسٹروک) ہوا ہے اور جس وقت وہ ریٹرن گئے والی (گھنٹوں اور منٹوں کے بل چلنے والی) درزش کر رہا تھا کہ اچانک زمین پر گر گیا اور بے ہوش ہو گیا۔ اُس کو ایبویٹس میں ڈال کر ہسپتال پہنچایا جا رہا تھا کہ راستے میں اسے ہوش آ گیا، لیکن اُس کی آنکھوں کے آگے اندر اچھا ہوا تھا اور اُس کے سر میں انتہائی شدید درد ہو رہا تھا اور ناقابل برداشت ٹیٹس اٹھ رہی تھیں صرف 3-4 منٹ کے ہوش کے بعد وہ دوبارہ بے ہوش ہو گیا اور جس وقت اُسے ہسپتال کے ہنگامی (ایمرجنسی) وارڈ میں پہنچایا گیا۔ اُس کے صرف 3-4 منٹ بعد ہی اُس کی روح قفسِ عنصری سے پرواز کر گئی۔ اُس کی پوسٹ مارٹم رپورٹ سے آشکاف ہوا کہ زبردست دباؤ اور پیمان کی وجہ سے اُس کی دماغی شریانیں پھیل گئی تھیں جس کی وجہ سے اُس پر خونٹابی یا جریان خون حملہ فالج ہوا تھا اور اس حملہ فالج نے اُس کی جان لے لی۔

حملہ فالج غیر متوقع طور پر بالکل اچانک ہوتا ہے۔ فالج کا حملہ اُس وقت ہوتا ہے جب دماغ کے کسی حصے کو خون کی رسد میں رخنہ پڑتا ہے یا کوئی رکاوٹ پڑتی ہے یا ضرورت کے لحاظ سے خون کی رسد میں کمی آ جاتی ہے یا یہ رسد انتہائی قلیل رہ جاتی ہے جس کی وجہ سے





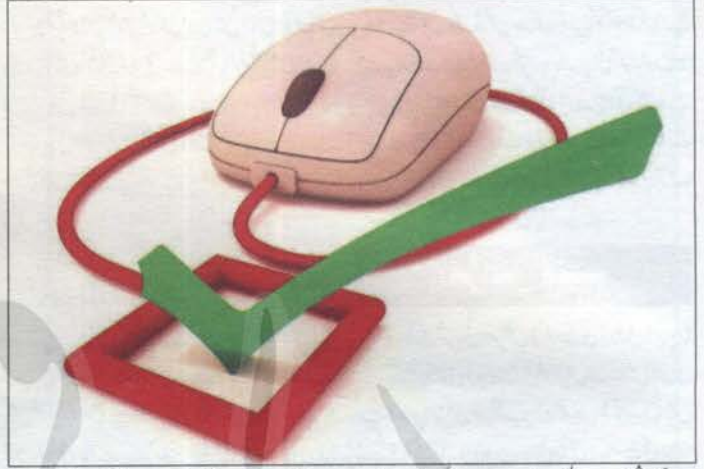
ہی انہیں ہر وقت ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جیسے اُن کے کان بج رہے ہیں جھنجھٹاٹ عاری رہتی ہے جس کی وجہ سے اُن کا مزاج بہت چڑچڑا ہوا گیا ہے۔

علامات

کیونکہ فالج (اسٹروک) کا اثر دماغ پر ہوتا ہے اس لیے اکثر و بیشتر مریض کو یہ علم ہی نہیں ہو پاتا ہے کہ اُس پر فالج کا حملہ ہوا ہے۔ مریض کے قریب موجود کوئی شخص صرف یہ اندازہ لگا سکتا ہے کہ اس وقت مریض شعوری کیفیت میں نہیں ہے یا وہ کسی تذبذب اور الجھن کا شکار ہے، لیکن فالج زدہ افراد کے لیے یہ خوش قسمتی کی بات ہو سکتی ہے کہ اُن کے قریب کوئی ایسا شخص موجود ہے جو حملہ فالج کی علامات سے آگاہ ہے اور وہ فوراً شناخت کر لے کہ اس فرد پر فالج کا حملہ ہوا ہے اور وہ اُسے فی الفور ہسپتال پہنچانے کا بندوبست کرے۔ ایسا فرد گھر میں بھی ہو سکتا ہے اور گھر سے باہر کہیں دفتر میں یا پارک میں یا مرگ پر بھی ہو سکتا ہے۔

فالج کی علامات اور شکایات بہت جلدی اور منفرد ہوتی ہیں کیونکہ یہ شکایات بہت جلدی ظاہر ہوتی ہیں۔ چند علامات مندرجہ ذیل ہیں۔

- چہرے بازو اور پاؤں (ٹانگ) (خاص طور سے جسم کے کسی ایک جانب) میں اچانک کمزوری اور بے حسی طاری ہو جانا۔
- اچانک اور فوری تذبذب (فرسٹیشن) اور الجھن گفتگو کرنے اور بولنے میں دشواری نیز کسی دوسرے کی گفتگو کی تفہیم و ادراک میں دشواری اور مشکل۔
- کسی ایک یا دونوں آنکھوں میں اچانک بصارت میں یا دشواری میں کی کمی یا زیادتی۔



موجود کسی شخص پر فالج کا حملہ ہو رہا ہو یا ہوتا ہوا تھا ہسپتال پہنچنے کی کوشش کیجیے اور فوری طور پر ایبویٹنس طلب کیجیے۔ اگر ایبویٹنس پہنچنے میں تاخیر ہو تو مریض کو فوراً کسی کار یا ٹیکسی میں لانا کہ ہسپتال پہنچائے، اس بات کا انتظار مت کیجیے کہ مریض کی تکلیف میں کوئی افادہ ہو جائے یا اُس کی شکایات و علامات ختم ہو جائیں۔ اس دوران از خود کسی بھی قسم کا علاج کرنے سے بھی قطعی طور پر پرہیز کیجیے۔ یعنی کوئی رفع دردیادفع در درد ادینے سے اجتناب کیجیے۔ صرف طبی ماہرین اور معالجین کے مشورے سے ہی کوئی دوا دی جانی چاہیے۔ ابتدائی طبی امداد جس قدر جلد مہیا کی جا سکے اتنا ہی بہتر ہے کیونکہ دماغی خلیات کو پہنچنے والے ضرور اور نقصان میں وقت گزرنے کے ساتھ اضافہ ہوتا جاتا ہے یعنی طبی امداد ملنے میں جس قدر تاخیر ہوگی اتنا ہی زیادہ ضرر پہنچے گا اور نقصان ہوگا۔ طبی امداد میں عجلت سے موصولہ افراد اور امید افزا نتائج نکل سکتے ہیں اور فالج پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ یا قریب ہیں جس پر آپ کو شبہ ہے کہ اُس پر فالج کا حملہ ہوا ہے تو جب تک اُسے طبی امداد فراہم ہوتی ہے اُس پر گہری نگاہ رکھیے اور اُس کی تمام کیفیات کا بغور جائزہ لیتی رہیے نیز اُس کی جانب سے کسی لا پرواہی کا مظاہرہ مت کیجیے۔ اگر آپ کو

• حملے میں اچانک مشکل اور دشواری لڑکھڑاہٹ چکر آنا • عدم توازن یا رابطوں کا اچانک فقدان دیگر خطرناک اور پیچیدہ علامات میں دہری بصارت غنوں کی نیم بے ہوشی متلی اور تھوہنا شامل ہیں بسا اوقات یہ بھی ہو سکتا ہے کہ یہ خطرناک علامات چند لمحوں کے لیے ظاہر ہوں اور پھر غائب ہو جائیں۔ ان مختصر دوروں کو عبوری اعصاب قلب قلت خون فالج یا فالج صغریٰ کہا جاتا ہے۔ ان کا دورانیہ اگرچہ مختصر ہوتا ہے لیکن یہ جتنی تیشوشاک صورت حال کی نشاندہی ضرور کر دیتے ہیں جن کا بغیر دوا اور علاج خاتمہ ممکن نہیں ہے۔ بد قسمتی یہ ہے کہ چونکہ یہ علامات اور شکایتیں جلد رفع ہو جاتی ہیں۔ اس لیے اکثر لوگ ان کو نظر انداز کر دیتے ہیں اور یہ بھول جاتے ہیں کہ اُن پر ”فالج صغریٰ“ کا حملہ ہوا تھا ایسا مت کیجیے ان کو پوری توجہ دیجیے۔ یہ توجہ آپ کی جان کی ضمانت بن سکتی ہے۔

پرخطر عوامل (ریسک فیکٹرز)

عام طور سے فالج کا حملہ عمر رسیدہ (عموماً 50 سال سے زائد عمر) افراد میں ہوتا ہے لیکن یہ حملہ ہر عمر کے افراد پر ہو سکتا ہے اور ان میں بچے بھی شامل ہیں۔ تاہم فالج سے متاثرین میں سے 90 فیصد (10 مریضوں میں سے 9) مریض عموماً 55 سال سے زائد عمر کے ہوتے ہیں جبکہ 40-30 سال کی عمر کے افراد کی تعداد صرف دس فیصد ہوتی ہے۔

چند پرخطر عوامل (ریسک فیکٹرز) ایسے ہیں جن پر انسان کا قابو نہیں ہے۔ ان میں عمر جنس اور جینیاتی ورثا اور وراثت شامل ہیں۔ ان عوامل پر انسان کا اختیار نہیں ہے لیکن دیگر عوامل ایسے ہیں جو انسان کے اپنے قابو اور اختیار میں ہوتے ہیں ان میں طبی عوامل اور طرز حیات کے اندازہ اطوار و اعمال شامل ہیں۔ جو حملہ فالج کے خطرات کو بڑھاتے ہیں۔ ان طبی خطرات



محسوس ہو کہ مریض کا سانس رک رہا ہے یا دم گھٹ رہا ہے یا اُس کو جھنجھٹ محسوس ہو رہا ہے تو اُس کے منہ پر اپنا منہ رکھ کے زور زور سے سانس لے کر اُس کے سانس کو بحال کرنے کی کوشش کیجیے اور اگر ایسا محسوس ہو کہ مریض کو تھوہنا آ رہی ہے تو اُس کا چہرہ کسی ایک جانب موڑ دیجیے تاکہ سانس کی نالی یا غذا کی نالی میں کوئی رکاوٹ پیدا نہ ہو اور مریض کو کچھ بھی کھانے یا پینے سے روک کر رکھیں۔

سائزہ صاحبہ 25 ہفتوں کی حاملہ خاتون ہیں۔ ایک صبح جب وہ بیدار ہوئیں تو انہیں محسوس ہوا کہ اُن کے جسم کی بائیں جانب بے حس اور دن ہو گئی ہے اور انہیں بے انتہا کمزوری محسوس ہو رہی

کردیتے ہیں بلکہ خاص حد تک آپ کو محفوظ کر دیتے ہیں یہ درست ہے کہ میں بچپن سالہ پرانی کہنہ اور پختہ عادات ایک روز میں نہیں چھوٹی ہیں۔ چھوٹی نہیں ہے منہ سے یہ کافرنگی ہوئی کے مصداق یہ عادت بھی جانتے جاتے ہی جاتی ہے۔ تاہم اس کو فوری طور پر ترک کرنے کی کوشش کرنے میں کیا حرج ہے۔

امراض قلب

کوروزی شریانی امراض (کوروزی آئری ڈیزیز) دل کے صماموں (واوڑ) کی خرابیاں اور نفاذ دل کی بے قاعدہ دھڑکن اور قلب کے حجروں (جیمبرز) میں سے کسی ایک یا زیادہ کا بڑھا جانا اور اپنی جسامت کی حدود سے تجاوز کر جانا۔ ان سب کے نتیجے میں خون کے قتلے بن سکتے ہیں۔ جو دماغ یا دماغ کو جانے والی شریانیوں میں رکاوٹ ڈال کر یا اس کی رسد کو محدود کر کے دماغی خلیات اور نیورون کو نقصان پہنچا سکتے ہیں خون کی رگیوں کا سب سے زیادہ عمومی مرض وہ ہے جو شریانیوں میں خمی (چربی دار) مادوں کے جمع ہونے اور رگیوں کے اندرونی استر پر چپک جانے کی وجہ سے لاحق ہوتا ہے۔ اس مرض کو ایتھرو اسکلیروسیس یا صلابت رگ (شریانیوں میں کولیڈرول اور چربی وغیرہ کے جمع ہو جانے سے اندرونی پتوں کی آغوش صلابت) کہتے ہیں۔

آپ کا معالج آپ کے امراض قلب کا علاج کرے گا اور اسپرین جیسی کوئی دوا بھی تجویز کرے گا تاکہ خون پتلا رہے اور اس میں خون کے قتلے (Clots) نہ بننے یا نہیں۔ عین ممکن ہے کہ اس مقصد کے لیے آپ کا معالج جراحی بھی تجویز کرے تاکہ گردن کو جانے والی شریان کو صاف کر کے کھولا جاسکے۔ تاہم وہ اس جراحی میں درپیش ممکنہ خطرات کو ضرور پیش نظر رکھے گا اور ان کو سامنے رکھتے ہوئے وہ فیصلہ کر سکتا ہے کہ جراحی لازمی اور ضروری ہے یا صرف خون کو پتلا رکھنے والی ادویات مثلاً اسپرین وغیرہ کا استعمال ہی کافی ہے۔

امراض قلب سے بچاؤ اور تحفظ میں غذا کا بھی ایک بہت اہم کردار ہے۔ جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے کہ غذا میں پھل، سبزیاں اور خشک میوہ جات مثلاً موٹگ پھلی، اخروٹ اور پستہ و بادام کا تناسب بڑھا دینا چاہیے ان میں غیر تکسیدی عوامل بکثرت پائے جاتے ہیں۔ جن سے شریانیوں کی صلابت رگ میں پتلا ہونے کا امکان بہت کم رہ جاتا ہے۔ اسی طرح پھلیوں، گریوں اور خشک میوہ جات (پستہ و بادام، اخروٹ، مغزیات) اور مچھلی میں پائے جانے والی غیر سیر شدہ چربیوں اور روغنات فاج کے خطرے کو کم کرتی ہیں کہا جاتا ہے کہ دو ہفتے روزانہ کھانے سے حملہ فاج کا خطرہ تقریباً 40 فیصد کم ہو جاتا ہے کیونکہ کیلوں میں پوناشیم بکثرت پائی جاتی ہے۔

اسی طرح دن بھر میں مختلف پھلوں اور سبزیوں (کھیرا، گاجر، آلو، کرم کلا، سلاڈ کے پتے وغیرہ) کی پانچ خوراکیں لینے سے بھی حملہ فاج کے امکانات 40 فیصد تک کم ہو سکتے ہیں۔ اس کے برعکس نمک کی کثیر مقدار

ہے نیز تمباکو میں شامل کوئین خون میں شامل ہو کر اس کے دباؤ میں اضافہ کر دیتی ہے نیز تمباکو نوشی میں خارج ہونے والی زہریلی گیس کاربن مونو آکسائیڈ اس آکسیجن کی مقدار کو کم کر دیتی ہے جو خون کی روانی سے دماغ تک پہنچتی ہے۔ مرے پر سوردے کے مصداق (تمباکو) سگریٹ کا دھواں خون کو مزید گاڑھا کر دیتا ہے جس کی وجہ سے خون کے قتلے (Clots) بننے کا امکان بڑھ جاتا ہے اگر آپ تمباکو نوش ہیں اور دن میں کئی پیکٹ سگریٹ پھونک ڈالتے ہیں تو آپ کا معالج آپ کی اس عادت کو چھڑانے کے لیے کچھ ادویات بھی تجویز کر سکتا ہے اور کچھ ٹوکے بھی بتا سکتا ہے جو آپ کو اس عادت سے نجات دلانے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں لیکن یاد رکھیے کہ کسی بھی عادت سے نجات پانے میں سب سے اہم کردار خود آپ کی قوت ارادی کا ہے۔ آپ ایک مرتبہ عہد کر لیجیے کہ سگریٹ نوشی اور یا مٹے نوشی نہیں کرنی ہے اور اس پر قائم اور مضبوط ہو جائیے۔ یہ عادتیں از خود ختم ہو جائیں گی۔ شاید چند روز تک ”خمار ٹوٹنے“ کی کیفیت طاری رہے مگر بالآخر اس نشے اور خمار سے ہمیشہ کے لیے جان چھوٹ جاتی ہے۔ ایک مرتبہ پختہ ارادہ اور عزم مستحکم تو کیجیے تمباکو نوشی سے جان چھڑانے کے لیے عمر کی کوئی قید نہیں ہے۔ نوجوانی سے لے کر بڑھاپے تک کسی بھی عمر میں اس موذی عادت سے جان چھڑائی جاسکتی ہے۔ نیز کوئی بھی فرد جس قدر جلد تمباکو نوشی کو ترک کر دیتا ہے اس کی صحت پر اتنی ہی حوصلہ افزاء اثرات اور نتائج مرتب ہوتے ہیں۔ تمباکو نوشی ترک کرنے سے آپ نہ صرف حملہ فاج کے خطرے کو کم کرتے ہیں بلکہ دیگر امراض سینہ و قلب اور مختلف سرطانوں بشمول پیسیہ دونوں اور سانس کی نالی کے سرطان کے امکانات کو بھی کم



بلند فشار خون یا ہائپرٹینشن کے علاج کی ادویات باقاعدگی سے استعمال کیجیے اور جب جہاں ضرورت ہو استعمال کے رویے کو ترک کر دیجیے۔ اس رویے سے آپ اپنے مرض کو مزید بگاڑ سکتے ہیں۔ بلند فشار خون کی ادویات بھی عام طور سے زندگی بھر کی ساتھی ہوتی ہیں۔

تمباکو نوشی (اور تمباکو خورق)

ہمارے ہاں تمباکو نوشی کے ساتھ ساتھ تمباکو خوری بھی حملہ فاج کے پرخطر عوامل (ریسک فیکٹرز) میں شامل ہے۔ تمباکو نوشی کا تعلق گردن کو خون پہنچانے والی بڑی شریان (کیروٹڈ آئری یا شریان سیانی) میں روغنی مادوں (چربی دار اشیاء) کے جمع ہونے سے جڑتا ہے یعنی تمباکو نوشی سے اس شریان میں خمی مانے جمع ہوتے رہتے ہیں اور اس طرح اس کو مسدود کر دیتے ہیں یہی شریان گردن سے دماغ کو جا رہی ہے۔ اس کے مسدود ہوجانے کی وجہ سے خون کے بہاؤ میں رکاوٹ پڑتی ہے اور اس طرح سے دماغ کو خون کی فراہمی و رسد کم ہو جاتی

میں بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر ہائپرٹینشن) امراض قلب اور ذیابیطس شامل ہیں۔ طرز حیات کے عوامل میں تمباکو نوشی، بھل پسندی (بلاکسی جسمانی سرگرمی کے ہمہ وقت آرام) ضرورت سے زیادہ مٹے نوشی اور چٹ پٹی نمکین اور چربی و روغن سے بھر پور غذا میں شامل ہیں۔ دیگر تمام امراض کی مانند حملہ فاج پر بھی یہ اصول لاگو ہوتا ہے کہ انفسوس سے احتیاط بہتر ہے یا ”پریوینر بہترین دوا (علاج) ہے۔“ اس لیے ہم ہر خطرہ مرض کا ملکی طور پر غلطی سے اجتناب کر رہے ہیں۔

بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر)

بلند فشار خون کو ہی عام طور سے ہائپرٹینشن بھی کہا جاتا ہے اور اب تک کی معلومات کے مطابق حملہ فاج کا یہ سب سے اہم اور بڑا اثر عامل ہے۔ اگر خدا نخواستہ آپ کا فشار خون معمول سے زیادہ بلند ہے تو اس کو معمول کی سطح تک لانے کے لیے آپ کو اور آپ کے معالج کو خصوصی انفرادی حکمت عملی اختیار کرنا ہوگی۔ اس حکمت عملی کی چند اہم باتیں یہ ہیں۔

- اپنے قد کے لحاظ سے مناسب وزن برقرار رکھیے۔
- اسکی اودہ سے پرہیز کیجیے جو فشار خون کو بلند کرتی ہیں۔
- آپ کا معالج آپ کو ایسی ادویات سے آگاہ کر سکتا ہے۔
- اپنی غذا سے نمک اور چربی (روغن) کم کر دیجیے۔
- غذا میں پھلوں اور سبزیوں کی مقدار بڑھا دیجیے تاکہ غذا میں پوناشیم کی مقدار بڑھ سکے۔ پوناشیم فشار خون کو معمول کی سطح پر برقرار رکھنے میں مدد و معاون ثابت ہوتی ہے۔
- اگر ورزش کرتے ہیں تو بڑھا دیجیے۔ نہیں کرتے ہیں تو شروع کر دیجیے۔

• آپ کا معالج آپ کے لیے ایسی ادویات تجویز کر سکتا ہے۔ جو آپ کے مزاج کے مطابق ہوں اور فشار خون کو کم کرتی ہوں۔ فشار خون پر قابو پانے سے نہ صرف آپ امراض قلب سے بچ سکتے ہیں بلکہ دیگر امراض مثلاً ذیابیطس، امراض گردہ یا ناکارگی گردہ سے بھی بچ سکتے ہیں۔ فشار خون ایسا عارضہ ہے جس کو ”محموس“ نہیں کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی اس کے بارے میں کوئی پیش گوئی کی جاسکتی ہے اس لیے صرف احساس کو معتبر مت جاننے بلکہ اس کی باقاعدہ پیائش کیجیے اور اگر یہ 135/80 سے زائد ہو تو فوراً اپنے معالج سے رجوع کیجیے۔



اور سیر شدہ چربیوں اور روغنیات جو حیوانی چربیوں (مثلاً سرخ گوشت، مکھن، نیچر اور دیگی وغیرہ) میں بکثرت پائے جاتے ہیں ان سے فالج کے حملے کا خطرہ بڑھتا ہے۔ اس لیے ان سے پرہیزی بہتر ہے۔

تنبیہی علامات یا ماضی کا حملہ فالج

اگر خدا نخواستہ آپ پر کی وقت TIA وقف الدماخ (خون کی سپلائی میں کمی) کا حملہ ہونے کا شبہ ہو تو فوری طور پر طبی امداد حاصل کیجیے۔ اگر ماضی میں کبھی آپ پر فالج کا حملہ ہوا تھا اور تب آپ مکمل طور پر صحت یاب بھی ہو گئے تھے اس صورت میں بھی یہ بہت اہم ہے کہ دوسرے حملے کے خطرات کو کم سے کم رکھنے کی کوشش کی جائے۔ اس معاملے میں آپ کا دماغ آپ کی معاونت کرتا ہے۔ فالج کے پہلے حملے کی صورت میں آپ کا دماغ اپنے فرائض منصبی کو تقسیم کرنے کے لیے ایک خطا قاطع ٹھنچ دیتا ہے جس کے غیر متاثرہ حصوں کو اب فرائض منصبی ادا کرنے کے لیے دوہری محنت و مشقت کرنا ہوتی ہے اور اس طرح دوسرا حملہ فالج اب دو گنا ضرر رساں ہو سکتا ہے۔

ذیابیطس

عام طور سے یہ سمجھا جاتا ہے کہ ذیابیطس کا عارضہ صرف جسم کی شکر یا گلوکوز کو استعمال کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتا ہے لیکن اس کے ساتھ یہ پورے جسم میں پھیلی ہوئی خون کی رگوں میں ایسی ضرر رساں تبدیلیاں بھی لاتا ہے

جو تباہ کن اور تشویشناک بھی ہو سکتی ہیں۔ ان رگوں (شریانوں اور ویدوں) میں دماغ کی رگیں بھی شامل ہیں نیز یہ کہ اگر حملہ فالج کے وقت خون میں گلوکوز یا شکر کی سطح معمول سے زیادہ ہو تب دماغ کو زیادہ نقصان پہنچتا ہے۔ یہ نقصان زیادہ وسیع، عمیق اور شدید ہوتا ہے بصورت دیگر اگر حملہ فالج کے وقت خون میں گلوکوز کی سطح برقرار ہو تو دماغ کو بچنے والے نقصان کی شدت نسبتاً کم اور محدود ہوتی ہے۔ اس لیے ذیابیطس کا علاج کرنے سے حملہ فالج کے خطرے کو بڑھانے والی پیچیدگیوں کا ظہور کم ہو جاتا ہے۔

شکایات و علامات

حملہ فالج کی علامات و شکایات کا بہت حد تک انحصار اس پر ہے کہ دماغ کا کون سا اور کتنا حصہ متاثر ہوا ہے کسی بھی فرد یا مریض جس پر فالج کا اثر ہوا ہے اس میں پیدا شدہ یا ظاہر شدہ مختلف النوع شکایات و علامات کا انحصار خون کی مقدار اور دماغ میں حملہ فالج کے مقام پر ہوتا ہے۔ ان علامات و شکایات کا حلقہ بہت وسیع ہو سکتا ہے یعنی بعض اوقات صرف حرکت کرنے یا بولنے میں دشواری سے لے کر پورے جسم کے بے



کیٹ (Cat) اسکیں بھی کہتے ہیں۔ سی ٹی اسکیں میں سر اور دماغ کی عمودی تراش کے ٹکسوں کا ایک سلسلہ تشکیل دیا جاتا ہے اور چونکہ تمام بڑے ہپتالوں اور کلینکس میں یہ سہولت ہمد وقت باسانی دستیاب ہوتی ہے۔ اس لیے عکس نگاری کے اس طریقہ کار کو فوری اور اذیت دی جاتی ہے چونکہ یہ انتہائی حساس معیار اور مستند ہے اور کسی بھی ماہر عکس نگاری (ریڈیالوجسٹ) کے لیے اس کو پڑھنا انتہائی درست اور صحیح ہو سکتا ہے اور اس سے حملہ فالج کی فوری تشخیص میں بہت مدد ملتی ہے۔

ایم۔ آر۔ آئی اسکیں کیا ہے؟

یہ فالج سے متاثرہ مریضوں کی تشخیص کے لیے عکس نگاری کی ایک نئی ٹیکنیک ہے۔ ای کو ایم آر آئی اسکیں (مغناطیسی ملگ عکس تقطیع) بھی کہا جاتا ہے۔ اس طریقہ کار میں دماغ کی بانٹوں اور نیچوں میں نازک اور لطیف اور انتہائی حساس تبدیلیوں کا مغناطیسی میدان کے ذریعے معائنہ کیا جاتا ہے۔ حملہ فالج کا عموماً ایک اثر یہ بھی ہوتا ہے کہ اس سے دماغ کی ضرر رسیدہ نیچوں (نشوز) اور بانٹوں میں پانی کی حرکت ست ہو جاتی ہے۔ پانی کی حرکت کو نفوذ کہا جاتا ہے۔ ایم آر آئی اسکیں حملہ فالج کی شکایات ظاہر ہونے کے ایک گھنٹے کے اندر ہی اندر اس قسم کے ضرر اور نقصان کو منکشف کرتا ہے اور اس طرح حملہ فالج کی نوعیت کی فوری تشخیص ہو جاتی ہے۔

علاج

حملہ فالج کے علاج کے تین مرحلے ہیں۔ اولاً بچاؤ پر ہنر، حفاظت اور احتیاط ثانیاً حملہ فالج کے فوراً بعد علاج اور تیسرا مرحلہ حملہ فالج کے بعد بحالی کا ہوتا ہے۔ حملہ فالج کے علا جوں میں ادویات، جراحی (سرجری) اور بحالی سب شامل ہیں۔

حملہ فالج کے علاج میں سب سے زیادہ عام علاج ادویات کے ذریعہ کیا جاتا ہے۔ حملہ فالج کو روکنے یا اس کے علاج کے لیے سب سے زیادہ مقبول ادویہ میں "ضد تھرومبوسس" شامل ہیں جو خون میں قتلے اور سڑے بننے کے عمل کی حوصلہ شکنی کرتی ہیں۔ ان ادویات میں ضد پلیٹیلیٹس اور ضد خون جماؤ ایجنٹ شامل ہوتے ہیں۔ ان کے علاوہ تھرومبولائٹکس ہوتی ہیں۔ جس وقت فالج کا حملہ ہوتا ہے تب اس کے علاج میں ایک ایک لمحہ قیمتی ہوتا ہے اور یہ وقت مریض کے لیے انتہائی اہم ہے۔ حملہ فالج کی سب سے عام قسم یعنی "اعصاب قلب کے لیے قتل خون" فالج کا تھرومبو لائٹکس ادویات (یادویات خون میں لٹھرنے سڑے اور قتلے بننے میں مزاحم ہوتی ہیں) سے علاج کیا جاتا ہے۔ یہ ادویات خون کے اُن قتلوں اور لٹھروں کو لڑتی ہیں اور اس طرح حملہ فالج کی راہ

اور عکس نگاری کے نئے انداز دریافت ہو گئے ہیں جن کی اعانت و مدد سے حملہ فالج کی بہت جلدی اور انتہائی درست تشخیص بھی ممکن ہوئی ہے۔ اس کی تشخیص کا پہلا مرحلہ ایک مختصر سا اعصابی امتحان ہوتا ہے یا اعصابی نظام کا جائزہ لینا ہوتا ہے۔ جب حملہ فالج کا کوئی مکنہ مریض ہسپتال پہنچتا ہے تو کوئی ڈاکٹر یا کوئی سینئر نرس خود مریض سے یا اس کے ساتھی سے مرض کی روداد اور سرگزشت دریافت کرتا ہے کہ کیا ہوا اور کب ہوا؟ اور مریض میں یہ علامتیں اور شکایتیں کب ظاہر ہونا شروع ہوئیں پھر اس مریض کے خون کے مختلف النوع امتحانات ہوں گے۔ اس کا تھخیلہ قلب (ای سی جی) (الیکٹرو کارڈیو گرام) کیا جاتا ہے اور پھر دماغی تقطیع (برین اسکیں) کی جاتی ہے۔ دماغی تقطیع اب سی ٹی اسکیں اور ایم۔ آر۔ آئی اسکیں (میکٹیک ریونس امیجنگنگ مغناطیسی عکس نگاری) کہلاتی ہے۔

حس اور سن ہونے کی شکایت تک ہو سکتی ہے۔ کبھی کبھی یہ حملہ اس قدر شدید اور عمیق ہوتا ہے کہ مریض کی جان بھی لے لیتا ہے۔ حملہ فالج کی شکایات عموماً اچانک ظاہر ہوتی ہیں یعنی ان کے ظاہر ہونے کا دورانیہ چند منٹوں سے چند گھنٹوں پر محیط ہو سکتا ہے اور عموماً ان شکایات کے ساتھ مریض کو کسی قسم کا درد نہیں ہوتا ہے۔ فالج کی یہ شکایات مستقل نہیں رہتی ہیں بلکہ آتی اور جاتی رہتی ہیں۔ کبھی کبھی یہ شکایات ہمیشہ کے لیے رفع ہو جاتی ہیں اور بعض اوقات کئی گھنٹوں کے دورانیے میں یہ مزید خراب تر ہو سکتی ہیں۔ اگر شکایات 24 گھنٹوں سے قبل ہی مکمل طور پر رفع ہو جائیں تو اس وقت اس دورے کو TIA (عبوری اسکیں حملہ) کہتے ہیں۔ حملہ فالج کی چند شکایات پہلے بیان کی جا چکی ہیں مذکورہ بالا علامات و شکایات کے علاوہ چند دیگر ایسی علامات و شکایات بھی ہو سکتی ہیں جو بظاہر کم اہمیت کی



کمپیوٹرائزڈ ٹوموگرافی

(سی ٹی) اسکیں کیا جاتا ہے؟

عکس نگاری اور تقطیع کا سب سے زیادہ عمومی طریقہ کار سی ٹی (CT) اسکیں کہلاتا ہے۔ اس کو بعض لوگ

حامل ہیں مثلاً اوراک و تقسیم اور سوچنے سمجھنے اور تفکر میں دشواری، مزاج میں نشیب و فراز اور شخصیت میں تبدیلی وغیرہ۔

حملہ فالج کی تشخیص

عہد جدید میں حملہ فالج کی تشخیص کے نئے طریقے



بعد از حملہ فالج بحالی

جو مریض حملہ فالج کو برداشت کر لیتے ہیں وہ چند ایسے اقدام اٹھانا سیکھ جاتے ہیں جو ان کی معذوریوں کا نعم البدل ہو سکتے ہیں اور دوسروں کی محتاجی سے آزاد کر دیتے ہیں۔ یہ معذوریوں یا دماغی نقصان اور ضرر کی بدولت لاحق ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر ان بحالی اقدامات میں مریض یہ سیکھتا ہے کہ چلتے ہوئے دونوں پاؤں کے درمیان رابطہ کیسے قائم رکھا جائے۔ جو دونوں قدموں کو ہم آہنگ کر سکے۔ بحالی میں یہ بھی سیکھایا جاتا ہے کہ باقی رہ جانے والی معذوری سے نپٹنے کے لیے کیا اطوار اختیار کیے جائیں۔ مریضوں کو یہ بھی سکھایا جاتا ہے کہ صرف ایک ہاتھ استعمال کرتے ہوئے وہ کس طرح غسل کر سکتے ہیں یا کپڑے تبدیل کر سکتے ہیں اور جب گفتگو کرنا ان کے لیے دشوار اور مشکل ہو جائے زبان لکڑھانے لگے یا زبان میں لکنت اور تلتا ہٹ آ جائے تو وہ اس دشواری پر کس طرح قابو پاسکتے ہیں اور عام لوگوں سے وہ کس طرح رابطہ کر سکتے ہیں۔ ماہرین بحالی کے مابین اس امر پر کلی اتفاق ہے کہ بحالی کے کسی بھی پروگرام کو بالکل درست اور صحیح سمت میں ہونا چاہیے نیز اس پر بھرپور توجہ مرکوز ہونی چاہیے اور مشقیں ایسی ہونی چاہیں جن کو مریض خود ہرا سکے۔ یہ اسی قسم کی مشق ہوتی ہے جیسی کہ انسان کسی نئے ہنر مثلاً کرکٹ کے میدان میں بالنگ اور بیٹنگ کی تربیت حاصل کرتے وقت یا پیانو بجانا سیکھتے وقت سیکھتا ہے۔

میں رکاوٹ کھڑی کر دیتی ہیں یا اس پر قدغن لگا دیتی ہیں کیونکہ ان نفلوں کے راہ سے ہٹ جانے کی صورت میں دماغ کی جانب خون کے بہاؤ میں تیزی میں آ جاتی ہے اور دماغی خلیات اور نیورون (نشوز) کو آکسیجن کی مطلوبہ مقدار فراہم ہونے لگتی ہے۔ تاہم جس شخص پر حملہ فالج کا شہ ہو اس کو جلد از جلد ہسپتال پہنچانے کی کوشش کرنی چاہیے۔ تاکہ اس کی کیفیت کا بھرپور جائزہ لیا جاسکے اور اس کا مناسب علاج ہو سکے۔

ٹی پی اے کے نام سے معروف ایک تھرومبولائٹک دوا اس وقت بہت موثر ہوتی ہے جب حملہ فالج کی شکایات ظاہر ہونے کے تین گھنٹوں کے اندر یہ دوا بذریعہ رگ مریض کو دی جاسکے۔ تاہم اس میں ایک خطرہ یہ ہوتا ہے کہ تھرومبولائٹک دوا سے جریان خون بڑھ جاتا ہے۔ اس لیے دوا صرف ایسے مستند ماہر تجربے کار اور قابل معالج کے مشورے سے ہی دی جانی چاہیے۔ جو اس بات کا یقین کر چکا ہو کہ مریض کو اعصاب قلب فالج (اسکیمک اسٹروک) ہی ہے اور جریان خون حملہ فالج (ہیمیرینجیک اسٹروک) نہیں ہے۔

حملہ فالج کا ابتدائی علاج صرف مریض کو سہارا دینے کے لیے ہوتا ہے کہ مریض اس حملہ سے سنبھل جائے۔ نسلوں کے ذریعے نامعادت اور آکسیجن مہیا کی جاتی ہے تاکہ دماغ کو اس کی مطلوبہ مقدار فوراً مل سکے۔ درو سینے کے برعکس حملہ فالج کے مریضوں کو درد رفع کرنے کے لیے فوراً ہی اسپرین نہیں دے دی جاتی ہے۔ حملہ فالج کے وقت اکثر مریضوں کا فشار خون بہت بلند ہوتا ہے۔ اس کی وجہ کوئی پوشیدہ مرض بھی ہو سکتا ہے یا خود حملہ فالج کا خوف بھی مریض کے فشار خون کو بلند کر سکتا ہے۔ ماہر معالج ہی یہ فیصلہ کرتا ہے کہ آیا فشار خون کو کم کیا جائے یا نہیں اور اگر کم کرنا مقصود ہو تو کتنا پست کیا جائے۔ اس کو بہت زیادہ پست بھی نہیں کیا جاتا ہے کہ مبادا دماغ کو خون کی رسد بہت کم نہ ہو جائے۔

ایک فرد میں یہ معذوری 3 ماہ میں ختم ہو جاتی ہے تو دوسرے مریض میں بھی اتنا ہی وقت لگے۔ اس سے کچھ کم یا کچھ زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔ حملہ فالج کے بعد مریض صرف چند ہفتوں میں ہی تیزی سے صحت یابی کا خواہش مند ہوتا ہے اور اکثر ایسا ہی ہوتا ہے کہ حملہ فالج کے صرف چند ہفتوں بعد ہی مریض کافی حد تک صحت یاب ہو جاتا ہے اور اپنے روزمرہ کے معاملات کی جانب لوٹ آتا ہے۔ تاہم اس حملے کی پیچیدگیوں یا معذوریوں کو ختم ہونے یا کئی طور پر صحت بحال ہونے میں 1-1½ سال کا عرصہ لگ سکتا ہے۔ بحالی کے عمل کے دوران ان مریضوں کو فزیوتھراپی اور گفتگو کرنے کے لیے علاج کی ضرورت بھی پرکھتی ہے نیز پیشہ ورانہ علاج (اکوپیشنل تھراپی) اور نفسیاتی علاج کی بھی ضرورت پرکھتی ہے اور پھر مریض کو خود اپنے طرز زندگی اور طرز حیات اور اپنے انداز و اطوار پر غور کرنا ہوتا ہے۔ ایسی دواؤں سے پرہیز کرنا ہوتا ہے جو حملہ فالج کا سبب بن سکتی ہیں طرز حیات میں بلند فشار خون، مسائل قلب، ذیابیطس، تمباکو نوشی آرام اور ہل پسندی (جسمانی سرگرمیوں سے دوری) اور سنے نوشی پر نظر رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ تمباکو نوشی اور سنے نوشی کو میسر کرنا ہوتا ہے۔ غذا میں سے چکنائی چربی

اور نمک کو میسر موقوف کرنا ممکن نہیں تاہم انہیں کم کرنا ہوتا ہے۔ یہ سب عوامل ”مریض دوست“ ہیں اور حملہ فالج کے امکانات کو کم کر دیتے ہیں۔

طب کے مطابق حملہ فالج ایک ہنگامی صورتحال ہے اور اس سے اسی طور نہٹنا چاہیے کیونکہ بروقت عمل سے آئندہ ہونے والے فالج کے حملوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے اور اگر مریض ضربہ اشل کے مطابق وقت پر 1 ماہ کا 9 ماہوں سے بچاتا ہے۔

اب آخر میں حملہ فالج سے متاثرہ ایک شخص کے تاثرات سنیں۔

جب میں 49 برس کا تھا تب مجھ پر فالج کا حملہ ہوا تھا۔ اب میں 67 سال کا ہوں اور گزشتہ تقریباً 20 سال میں مجھ پر دوبارہ حملہ فالج نہیں ہوا ہے۔ جب تک مجھ پر فالج کا حملہ نہیں ہوا تھا اس وقت تک مجھ میں ایسی کوئی عادت نہیں تھی جو میری صحت کے لیے اچھی ہو۔ مجھے بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) کی شکایت تھی۔ میں فری تھا اور میں خوب جی بھر کے تمباکو نوشی کرتا تھا۔ لوگوں پر جب کوئی آفت آتی ہے تو وہ کہتے ہیں یہ آفت ہم پر ہی کیوں آئی ہے لیکن جب میں خود اپنے پر ہونے والے حملہ فالج پر غور کرتا ہوں تو سوچتا ہوں کہ یہ آفت اب تک مجھ پر کیوں نہیں آئی۔ میں ہر طرح کے خطرات میں گھرا ہوا تھا اور خود پر کوئی توجہ نہیں دے رہا تھا جیسا کہ میں اب اپنی صحت پر توجہ دے رہا ہوں۔ میں نے خود پر ہونے والے فالج کے حملے سے بہت سے اہم سبق سیکھے ہیں۔ جن کی بدولت میں نے اپنی غذائی عادات بدل ڈالی ہیں۔ تمباکو نوشی میسر ترک کر دی ہے اور زندگی میں پہلی مرتبہ میں نے اپنا فشار خون (بلڈ پریشر) معمول کی سطح پر برقرار رکھا ہے۔ مجھے امید ہے کہ لوگ یہ ضرور جان جائیں گے کہ حملہ فالج سے محفوظ رہا جاسکتا ہے اور یہ بھی کہ وہ حملہ فالج کی زد سے باہر ہیں اور ایک پاکیزہ صاف ستھری طرز زندگی اختیار کر کے بے شمار آفتوں کو ٹالا جاسکتا ہے حملہ فالج بھی ان میں سے ایک ہے! اللہ ہم سب کو اپنے حفظ و امان میں رکھے اور وہ ہمارا حامی و ناصر ہو۔



حملہ فالج سے کن اقسام کی معذوریوں یا مجبوریوں لاحق ہو سکتی ہیں؟

حملہ فالج کی بدولت دماغ کو جو نقصان اور ضرر پہنچتا ہے وہ پورے جسم کو متاثر کر سکتا ہے۔ ان اثرات میں ”فالج اکبر“، لکنت، تقسیم و ادراک کا فقدان یا بالکل ختم ہو جانا، نیز جذباتی مسائل سب شامل ہیں۔ اگرچہ کہ حملہ فالج ایک دماغی مرض ہے تاہم یہ پورے جسم کو متاثر کرتا ہے یا متاثر کر سکتا ہے۔ حملہ فالج کے اثرات انتہائی معمولی اور ہلکے سے لے کر انتہائی گہرے شدید اور عمیق ہو سکتے ہیں کبھی کبھی مریضوں کو دردی بھی محسوس ہو سکتا ہے اور بے بسی (سُن ہو جانا) بھی محسوس ہو سکتی ہے اور کبھی کبھی مریضوں کو ناک کی ٹٹی کے ذریعے غذا پہنچانی جاتی ہے۔

خواب ریزے

لڑکے اور لڑکی دونوں کو حصول علم کے موافق و مساوی ذرائع ملنے چاہیے بلکہ لڑکیوں کو توجہی قدر ممکن ہو اعلیٰ تعلیم دلوانی چاہیے کیونکہ ایک پڑھی لکھی ماں ہی اپنے چمن کی آبیاری خوش اسلوبی لگن و ہمت کے ساتھ بہتر طریقے سے کرسکتی ہے

بچپن سے جڑے رشتے برسوں کی مسافت طے کر کے دلوں میں آپ ہی آپ انسیت اور تعلق کا ایسا بندھن قائم کر لیتے ہیں کہ انہیں توڑنے کا خیال بھی نشتر کی صورت میں کلیجے میں کھب سا جاتا ہے

اشتیاقِ فاطمہ عظمیٰ - قسط نمبر 23

کبھی کبھی خوشیاں بھی کچھ اس طرح ہمارے سامنے آتی ہیں کہ ہمیں وہ پریشانی کا پرتو ہی لگنے لگتی ہیں خواتین کی جانی پہچانی قلم کار اشتیاقِ فاطمہ عظمیٰ کے قلم سے بطور خاص کچن کے لئے

گزشتہ اقساط کا خلاصہ

باپ کی وفات پر گریزِ قمر النساء اور خالہ خیرن گاؤں جاتی ہیں جہاں ان کی مڈ بھیر گاؤں کے زمین دار جلال شاہ سے ہوتی۔ جلال شاہ خالہ خیرن کو گلو سے اپنے بھتیجے جمال شاہ کا رشتہ طے کرنے کا حکم دیتا ہے۔ رخصتی کے بعد جلال شاہ جمال شاہ کو زمین کے اہم کاغذات پر فوری دستخط کے بہانے شہر روانہ کر دیتا ہے اور خود اس کے محلہ عروسی میں جا کر گلو کی عزت کو پامال کرنے کی کوشش کرتا ہے جس کے نتیجے میں گلو اس کو شدید زخمی کر کے جوہلی سے فرار ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹر نیلماں اشعر کو دل ہی دل میں چاہتی ہے جبکہ اشعر نیلماں کی دلی کیفیت سے بے خبر ہے۔ اسدا اپنے باپ کا کاروبار بہت احسن طریقے سے سنبھال چکا ہے۔

قمر النساء بیگم گلو کی گمشدگی کا سنتے ہی دم توڑ دیتی ہیں۔ صابرہ کو مرید خان گولی مار کر ہلاک کر دیتا ہے اور بے لوگ بے ہوش نموکو اٹھا کر لے جاتے ہیں پل سے چپ گزرتے ہوئے نموکو ہوش آتا ہے اور وہ نہر میں کود جاتی ہے۔ زرہ علی اور زویا نانکد کے لیے اشعر کا رشتہ لے کر جاتی ہیں حنفیہ بیگم ان کو بے نقط سنانی ہیں۔

پنک پک آئی ہوئی کرن کو ندی کے کنارے نمو بے ہوش پڑی نظر آتی ہے۔ تمنا آغا اس کو اپنے ساتھ معذور بچوں کے ادارے میں لے آتی ہیں۔ جسے وہ خود چلا رہی ہیں۔ جلال شاہ کے گرگوں سے بچتے ہوئے گلو ایڈووکیٹ مصعب احمد کے گھر پہنچ جاتی ہے۔ جمال شاہ کی اسلام آباد سے واپسی پر جلال شاہ اپنی شکستہ و زخمی حالت کا ڈسے دارنگو کو ٹھہرا کر اس پر چوری کا الزام لگا جاتا ہے۔ مصعب احمد کو نکاح نامہ حاصل کرنے کے لیے

اپنے ساتھ گاؤں لے جاتے ہیں۔ جلال شاہ کے آدمیوں سے جان بچاتی گلو ایک کھنڈر نما مکان میں داخل ہوتی ہے جہاں پر موجود دو بوزھوں کی گفتگو سے گلو پر انکشاف ہوتا ہے کہ ان میں سے ایک جمال شاہ کا باپ ہے جسے جلال شاہ نے قید کروایا ہوا ہے۔

گلو ان بوزھوں (اقبال شاہ دین محمد) کو تمام حالات و واقعات سے آگاہ کر کے رخصت ہوتی ہے۔ تارہ کے اسدا سے اظہارِ محبت سے قبل ہی حاجرہ تیور نانکد کو اسدا کی دلہن بنا کر لے آتی ہیں۔

نانکد کی رخصتی کے بارے میں سن کر اشعر خواب آور گولیاں کھا لیتا ہے۔ ادھر تارہ کو دفتر میں ہی اسدا کے نکاح کی خبر ملتی ہے اور وہ اپنی کلائی کی نبض کاٹ کر خودکشی کی کوشش کرتی ہے۔

جلال شاہ فلاش ہو کر مرید خان اور ایڈووکیٹ اسے۔ این سوامی کے ساتھ 5 سال بعد گاؤں واپس آیا۔

جلال شاہ انوار خان کو قتل کر دیتا ہے۔ اسے اپنا سوامی کی نصیحتوں سے تنگ آ کر وہ اس کو بھی قتل کرنے ہی والا ہوتا ہے کہ زینت بیگم آ جاتی ہیں۔ جان بچ جانے پر تارہ اسدا سے اظہارِ محبت کرتی ہے۔

اشعر کو بھی بروقت ملٹی امداد دے کر موت کے منہ سے نکال لیا جاتا ہے۔ شاپنگ سینٹر میں جمال شاہ کو اپنے سامنے کچھ کرگود پوانہ داران کی طرف لپکتی ہے لیکن فضلو بابا اس کے راستے کی دیوار بن جاتے ہیں کیونکہ شاپنگ سینٹر کے باہر جلال شاہ جمال شاہ کا منتظر ہے۔ ہر طرف سے نامردان کا ہونے کے بعد جلال شاہ نے پرہان نامی ایک پرائیویٹ جاسوں کو جمال شاہ کی نگرانی کے لیے مقرر کیا ہے۔

مصعب نہ چاہتے ہوئے بھی نمرہ کے خیالات میں گم رہنے لگتے ہیں۔ حنفیہ بیگم عدیل اور لائبریری کے جلداز جلد شادی کے لیے بھند ہیں۔ اقبال شاہ کی شہر

کچھ کے بغیر روتے ہوئے فون بند کر دیتی ہے اس طرح فون بند ہونے پر پریشان ہو جاتے ہیں۔ فضلو بابا جمال شاہ کو ڈھونڈنے کے لیے اس کے گاؤں سورج پور کی طرف روانہ ہو جاتے ہیں۔

اقبال شاہ مسلسل خواب آور دواؤں کے زیر اثر رہتے ہیں اور ان کی حالت میں کسی قسم کی کوئی بہتری نہیں آتی۔ جلال شاہ انہیں اپنے راستے سے ہٹانے کا منصوبہ تیار کرتا ہے جس کے لیے وہ اقبال شاہ کے معالج ڈاکٹر شیخ اور ملازم خاص دین محمد کو استعمال کرنا چاہتا ہے۔ وہ دین محمد سے اس کی بیوی اور بچے کو جوہلی میں منتقل رہائش کے لیے لانے کو کہتا ہے تاکہ اسے بلیک میل کر کے اپنی باتیں منوائے۔

اقبال شاہ کے وکیل رحمان ایڈووکیٹ جلال شاہ سے جائیداد اور اثاثوں سے متعلق قانونی کارروائی کے سلسلے میں ملاقات کرتے ہیں اور بتاتے ہیں کہ زینت بیگم نے حادثے سے قبل نئی وصیت تیار کروائی تھی۔ جس میں انہوں نے اپنی تمام جائیداد کے لیے نیا فیصلہ کیا تھا۔ جلال شاہ یہ سن کر سکتے میں آ جاتا ہے اور اسے اپنا منصوبہ ناکام ہوتا نظر آتا ہے۔

یادداشتیں

”بڑے شاہ صاحب اور بیگم صاحب نے اپنی تمام دولت اپنے اکلوتے بیٹے جمال شاہ کے نام منتقل کر دی ہے۔“ وکیل نے فائل کھول کر کچھ کاغذات الٹ پلٹ کرتے ہوئے اپنی بات مکمل کی۔

”جمال شاہ کے نام؟“ جلال شاہ کو ایک دھکا سا لگا۔ ”مگر وکیل صاحب یہ کیسے ممکن ہے؟ اول تو ابھی بھائی صاحب بذات خود موجود ہیں اور دوسرے جمال شاہ تو..... ابھی کس کم ہے..... پچھ سے..... بھلا ایسی صورت میں یہ کیونکر ممکن ہوگا؟“

رواگی کا فائدہ اٹھا کر جلال شاہ منٹھار سے زینت کو قتل کروا کر خود منٹھار کو ہلاک کر دیتا ہے۔ اقبال شاہ کی واپسی جمال شاہ کے ہمراہ ہوتی ہے اور ان کو زینت بیگم کے قتل کی اطلاع ملتی ہے۔

اقبال شاہ زینت بیگم کے قتل پر ذہنی توازن کھو بیٹھے ہیں۔ پولیس جلال شاہ کو منٹھار کے قتل کے حوالے سے وکیل سے رابطہ کرنے کا مشورہ دیتی ہے۔ جس پر وہ ایڈووکیٹ مصعب سے رابطہ کرتا ہے۔ لائبریری کی پہلی پوزیشن آتی ہے جس پر اسے یونیورسٹی کی طرف سے گولڈ میڈل کے علاوہ اسکالرشپ پر لندن یونیورسٹی سے بی ایچ ڈی کرنے کی آفر بھی ملتی ہے لیکن وہ یہ آفر قبول کرنے سے انکار کر دیتی ہے۔

ڈاکٹر انور اور زرہ علی اپنے بیٹے اشعر کی حالت نہ سنبھالنے کی وجہ سے بے حد افسردہ و پریشان ہیں۔ وہ دونوں اشعر کی بہترین دوست نیلماں سے درخواست کرتے ہیں کہ اب صرف وہی ہے جو اشعر کو اپنی توجہ و محبت سے زندگی کی طرف واپس لاسکتی ہے۔ رابعہ بیگم اشعر کی عیادت کے لیے آتی ہیں تو سب گھر والوں کو نانکد کی شادی کا اہم دکھاتی ہیں جسے دیکھ کر اشعر کی طبیعت مزید بگڑ جاتی ہے۔ لائبریری یونیورسٹی سے اپنی ایچ ڈی کی اسکالرشپ قبول نہ کر سکنے پر بے حد رنجیدہ ہے۔ اس کے دادا خلیل ابراہیم اسے یقین دلاتے ہیں کہ اس سلسلے میں وہ حنفیہ بیگم اور سارے گھر والوں کو رضامند کرنے کی پوری کوشش کریں گے۔

نانکد فون پر لائبریری بتاتی ہے کہ رابعہ بیگم اس کی رخصتی کی تیاری کر رہی ہیں۔ عدیل لائبریری سے کوئی ضروری بات کرنا چاہتے ہیں۔

لائبریری کی پہلی پوزیشن کی اطلاع دانیہ فون کر کے نانکد کو دیتی ہے جس پر نانکد بہت خوش ہوتی ہے اور نور جہاں اسے بہن کے رزلٹ پر مبارکباد دیتی ہیں۔ اسدا کے پاس اچانک تارہ کا فون آتا ہے لیکن وہ

”میں بتاتا ہوں۔“ وکیل نے ہاتھ کے اشارے سے اُسے صبر کا اشارہ کرتے ہوئے گلا صاف کر کے کہنا شروع کیا۔ ”ایسا ممکن ہے۔ والدین چاہیں تو وہ اپنی دولت اپنے کم سن بچوں کے نام بھی منتقل کر سکتے ہیں بس کسی سپروائزر کی ضرورت ہوتی ہے جو کہ بچے یا بچوں کے بالغ ہونے تک بچے سمیت اُس کی دولت کو بھی سپروائزر کر سکے۔“

”اگر خداخواستہ.....“ وکیل نے دوبارہ سے بولنا شروع کیا۔ ”اقبال شاہ صاحب کو کچھ ہو جاتا ہے یا جس طرح اس وقت اُن کی دماغی کیفیت ہے..... یہ کیفیت کبھی ختم نہیں ہوئی ایسی صورت میں اُن کی گمراہی کی حیثیت کا لہدم ہو جائے گی۔“ وکیل نے ایک بار پھر بریک لیا۔ جملوں کی ادائیگی کے دوران کچھ ساعتوں کے لیے رک جانا غالباً اس کی عادت تھی؛ مگر اُس کی یہ عادت اس وقت جلال شاہ کو بے حد تنگ کر رہی تھی۔

”آمین۔“ وکیل نے پُر خلوص لہجے میں کہا۔ ”اقبال شاہ صاحب کے دماغی توازن درست نہ ہونے اور خداخواستہ اُن کی وفات کی صورت میں بہر حال آپ کے کاندھوں پر جمال کی تعلیم و تربیت اور اُس کی دولت و جائیداد کی ذمے داری آجائے گی۔“

”اور اگر خداخواستہ جمال کو کچھ ہو جاتا ہے۔“ وکیل نے براہِ راست جلال شاہ کی آنکھوں میں جھانکتے ہوئے تینٹیہی انداز میں کہا۔ ”تو یہ ساری دولت جائیداد کا روبرو بارشمول اس جوہلی کے ایک رفاقی ادارے کو چلا جائے گا۔“

”کک..... کیا؟“ جلال شاہ نے ہکلاتے ہوئے گہرائے ہوئے لہجے میں سوال کیا۔ ”جی ا“ وکیل نے جواب دیا۔ ”میرے خدا!“ جلال شاہ نے بڑی مشکل سے ان الفاظ کو اپنے لبوں سے خارج ہونے سے روکا تھا۔ ”بصورت دیگر.....“ وکیل نے اُس کی طرف دیکھے بغیر فائل پر نظریں مرکوز کرتے ہوئے بدستور دھیسے لہجے میں کہا۔ ”اگر جمال شاہ اور اُن کے والد اقبال شاہ دونوں بہ خیر حیات رہتے ہیں تو جمال شاہ کے بالغ ہونے کے بعد بھی اگر اقبال شاہ چاہیں گے تو اپنی جائیداد دوبارہ سے اپنے نام منتقل کر سکتے ہیں اور اگر وہ ایسا نہیں کرتے تو خود جمال شاہ بالغ ہونے کے بعد اس بات کے

بعد دوبارہ سے بات آگے بڑھائی۔ ”اس کیس میں تمام دولت و جائیداد جمال شاہ کے نام ہے اور ان کی دولت کا روبرو اور جائیداد وغیرہ کی گمرانی اور دیکھ بھال کے لیے ان کے گمراہ ہوں گے اُن کے والد اقبال شاہ وہ اُن کا روبرو اپنے ہاتھ میں لے کر چلا سکیں گے اور جائیداد کی دیکھ بھال اور کرائے وغیرہ وصول کر سکیں گے، مگر وہ کوئی بھی چیز بیچنے کے مجاز نہیں ہوں گے۔ اب یہ سب کچھ جمال شاہ کا ہے اور جو بھی وہ بالغ ہوگا آٹو میٹک طریقے سے یہ سب کچھ علی طور پر بھی اُن کے اختیار میں چلا جائے گا۔“

جلال شاہ کو اپنا دم گھٹتا ہوا محسوس ہو رہا تھا۔ جس دولت اور جائیداد کے لیے اُس نے اتنے پاپڑ بیٹے تھے وہ گیلی ریت کی طرح اُس کی مٹھی میں آکر پھسلتی جا رہی تھی۔ زینت بیگم نے مرتے مرتے بھی اُس کی پیٹھ میں خیر بھونک دیا تھا۔



نوجوان لڑکیوں میں اسمارٹ بننے کا بیہوش



برصغیر پاک و ہند کی نوجوان لڑکیوں میں ماڈل گرلز اور فلمی اداکاراؤں کو دیکھ کر خود کو ان کی طرح دہلی پتلی اور اسمارٹ بنانے کا ایک جذبہ سوار ہو گیا ہے اور نوجوان لڑکیاں بنا کر ہی جان کاری کی اس اندھی تقلید کا انجام اور نتائج کیا برآمد ہو سکتے ہیں! بس ان نوجوان لڑکیوں کو ایک ہی دماغ سوار ہے کہ خود کو کسی بھی طرح فلمی اداکاراؤں اور ماڈل گرلز کی طرح چہرے بدن والا بنائیں۔ اپنے ہدف کو پانے کے لئے یہ لڑکیاں سارے سارے دن کی فاقہ کشی سے بھی گریز نہیں کرتی ہیں اور اس "ڈائٹنگ" کے چکر میں ہمارے جسم کو طاقت، توانائی اور اہم غذائی اجزاء پہنچانے والی غذاؤں سے خود کو دور کر لیتی ہیں۔ ایسی لڑکیاں اور خواتین اس بات سے بے خبر ہوتی ہیں کہ وہ اپنے جسم کو خوبصورتی دینے کے بجائے اس پر اور خود پر ظلم کر رہی ہیں۔ ایسے افراد کو بھوک کی کمی (Anorexia) اور بے انتہا بھوک گئے (Bulimia) جیسی بیماریوں کے بارے میں ضرور معلومات حاصل کرنی چاہئیں۔ ایسی لڑکیوں کے گھر والوں کو چاہئے کہ وہ اس عمل کے خطرناک نتائج سے ان کو آگاہ کریں۔ اپنے لوگوں کو کسی ماہر کی مدد لے کر لڑکیوں کو اس استدلال کے چکر سے باہر نکالا جاسکتا ہے، لیکن ان کے علم میں یہ بات ضرور لے آئیں کہ ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ جب ان کو کسی بھی مدد کا خیال آئے تو بہت دیر ہو چکی ہو۔

”سائیں!“ اس نے دیکھی لہجے میں جلال شاہ کو مخاطب کیا تھا۔ ”ہمیں تو وہ زبانی برادری سائیں۔“ شروع میں تو مجھے بھی ایسا ہی لگا تھا۔ ”جلال شاہ نے پڑ سوچ لہجے میں کہا۔ ”مگر اب ایسا نہیں لگ رہا۔“ ”اب ایسا کیا بدل گیا؟“ مرید خان نے مایوس لہجے میں سرگوشی کی۔ ”مہ نے تو سوچا تھا کہ موقع ملے ہی دونوں باپ بیٹے کو ٹھکانے لگا کر ادھر گاؤں کی تمام زمین جاگیر جو خلی فروخت کر کے ادھر شہر میں جا بیٹھیں گے اور عیش و آرام کی حیاتی گزاریں گے۔ مگر..... آپ تو کچھ فروخت بھی نہیں کر سکتے۔“ ”یہ درست ہے۔“ جلال شاہ نے تائید بھرے انداز میں سر ہلایا۔ ”ہم کچھ فروخت نہیں کر سکتے۔ مگر اس حویلی میں ادھر شہر کی اس شاندار گوشی میں رہ تو سکتے ہیں، کاروبار سنبھال سکتے ہیں اور زمینوں اور دیگر جائیداد کی لاکھوں کی آمدنی نہ صرف حاصل کر سکتے ہیں بلکہ استعمال بھی کر سکتے ہیں۔“ ”مگر سائیں..... یہ دونوں..... جمال اور..... سائیں اقبال شاہ؟“ مرید خان نے حیرانی سے آنکھیں پھیلا کر سوال کیا۔ ”ہاں..... ان دونوں کا بھی کچھ نہ کچھ کرنا پڑے گا۔“ جلال شاہ نے اپنی ٹھوڑی کو اٹھکی سے بجاتے ہوئے پڑ سوچ لہجے میں کہا۔ ”مگر سائیں..... مرید خان جلدی سے گزرا کر بولا۔ ”ایسی صورت میں تو یہ سب کچھ رفاہی ٹرسٹ میں چلا جائے گا۔“ ”نہیں! ایسا کچھ نہیں ہوگا۔“ جلال شاہ پڑ اعتماد انداز میں مسکرایا۔ ”کیونکہ اب میں نے اپنا منصوبہ تبدیل کر دیا ہے۔ ہم اب وہ نہیں کریں گے جو پہلے سوچا تھا بلکہ اب وہ کریں گے جو میں نے اب سوچا ہے۔“ ”آپ نے کیا سوچا ہے؟“ مرید خان نے سہمے ہوئے لہجے میں سوال کیا تھا۔ ”میں نے کیا سوچا ہے؟“ جلال شاہ کبروہ انداز میں مسکرایا۔ ”تو بس خاموشی سے دیکھتا جا۔ جوں جوں وقت گزرتا جائے گا ہر بات تیرے سمجھ میں خود بخود آتی جائے گی۔“ ”اچھا سائیں۔“ مرید خان نے جلال شاہ کی

اب اپنا مشورہ آپ تھا۔ اب اُسے ہی مایوسی کے اندھیروں میں اُمید کی کوئی شع روشن کرنی تھی۔ سو ویل رحمان کے جانے کے بعد بھی وہ گم سم سا اپنی جگہ پر بیٹھے کا بیٹھا رہ گیا تھا۔ وہ جس قدر ویل کی آمد کا منتظر تھا۔ اُس قدر اُس کے آنے کے بعد مایوس ہوا تھا۔ ایک عجیب سا خوف اور اضطراب اُس کے دل و دماغ میں جاگ اٹھا تھا۔ ایک غیر محسوس سا شاک پہنچا تھا، اُسے مہینوں کی محنت پر پانی پھرتا محسوس ہوا تھا۔ وہ عالم اضطراب میں اٹھ کر بیٹھنے لگا۔ سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کیا کرے کیا نہ کرے؟ پھر دیر سے دیر سے اس نے خود کو سنبھالنا اور سمجھانا شروع کیا تھا اور غنڈے دل سے وصیت پر غور کرنا شروع کیا تھا۔ یہ حقیقت تھی کہ زینت بیگم نا صرف اپنی دولت اور جائیداد بلکہ اپنے بیٹے اور شوہر کے گرد بھی حفاظتی باڑھ باندھ گئی تھی۔ مگر کاروبار اب بھی اس کے لیے موجود تھا۔ حویلی میں رہنے کا حق اور جمال کا گاجین ہونے کا فخر وہ اُسے سونپ گئی تھی۔ اگر وہ عقل و شعور سے کام لیتا تو یہ دو عالتیں ہی اُس کے لیے بے حد سود مند ثابت ہو سکتی تھیں۔ سو اُس نے تاریک پہلو کو ذہن سے جھٹک کر روشن پہلو کے بارے میں سوچنا شروع کر دیا تھا اور دیکھتے ہی دیکھتے اُس کی امیدوں کی دنیا پر پھیلے اندھیروں میں پھر سے زندگی کی چمک بیدار ہوتی محسوس ہوتی تھی۔ جلال شاہ نے چونک کر دروازے کی طرف دیکھا تھا۔ مرید خان وکیل کو اُس کی گاڑی تک چھوڑنے کے بعد واپس لوٹ آیا تھا۔ اُس کے چہرے پر بھی بارہ بجے ہوئے تھے۔ اُس نے بھی اسی اُمید پر جمال شاہ کے تمام کالے کر تو توں میں برابر کی شراکت داری قائم رکھی تھی کہ آج نہیں تو کل وہ اپنے بھائی بھائی کی کروڑوں کی دولت جائیداد اور کاروبار کا مالک بن جائے گا اور جلال شاہ کے ساتھ اُس کے اُس جیسے چیلے گروں کی بھی مزے سے گزرے گی۔ مگر اُس کا یہ خواب شرمندہ تعبیر ہونا نظر نہیں آ رہا تھا۔ وکیل کی لمبی چوڑی باتوں، قانونی مشقوں اور جائیداد سے متعلق گورکھ دھند نے اُسے بیحد بد دل اور ناخوش کیا تھا۔

مجاز ہوں گے کہ اپنی جائیداد کسی کے بھی نام منتقل کریں یا کسی کو تحفے میں دے دیں۔“ وکیل اس کے بعد بھی قانون کی جانے کون کون سے مشقوں کا حوالہ دیتا رہا تھا، مگر جلال شاہ کچھ بھی نہیں سن رہا تھا۔ اُسے اپنا دماغ سن ہوتا محسوس ہو رہا تھا۔ جس جائیداد کے لیے اُس نے اتنا سب کچھ کیا تھا۔ وہ جائیداد اس کے ہاتھ میں آ کر بھی اُس کی پہنچ سے بہت دور تھی۔ جسے دیکھ کر کس پر چھو نہ سکیں۔ وہ دولت کیا وہ خزانہ کیا؟ کہ مصداق سب کچھ اُس کے اختیار میں تھا۔ اقبال شاہ کی بیماری کے طول کھینچنے کی صورت میں وہ تمام دولت جائیداد کا بشمول جمال کے گھر اور نگہبان تھا، مگر اُس نے اس تمام دولت کے بلا شرکت غیرے مالک بننے کے جو خواب دیکھے تھے وہ خواب تو شرمندہ تعبیر ہونے سے پہلے ہی ریزہ ریزہ ہو کر بکھر گئے تھے۔ اُس نے تو سوچ رکھا تھا زینت بیگم کے گل کا معاملہ جوں ہی ٹھنڈا ہوگا وہ اقبال شاہ کا بھی کام تمام کر دے گا اور کچھ عرصے بعد جمال کو بھی اُس کے والدین کے پاس پہنچا دے گا، مگر زینت بیگم نے بڑی ذہانت اور دور اندیشی سے اپنے بیٹے اور شوہر کے گرد حفاظتی باڑھ قائم کر دی تھی۔ جو دولت و جائیداد ان دونوں کی جان کی دشمن تھی اسی دولت اور جائیداد کو زینت نے ان دونوں کی جان کا محافظ بنا دیا تھا۔ اب بھلا وہ جمال کو کس طرح مار سکتا تھا؟ جمال کی موت کا مطلب تھا کہ سب کچھ رفاہی ادارے کے لیے وقف ہو جاتا۔ اس لیے اُسے اب جمال کے جوان ہونے کا انتظار کرنا تھا۔ اب وہ اقبال شاہ کو بھی راستے سے نہیں ہٹا سکتا تھا۔ کیونکہ اگر جمال جوان ہو کر اُس کے اشاروں پر چلنے سے انکار کر دیتا، تو وہ اقبال شاہ کو مجبور کر کے جمال سے کم از کم اقبال شاہ کے حصے کی جائیداد تو اپنے نام منتقل کروا سکتا تھا۔ اب آگے کے لیے لائحہ عمل مرتب کرنا ہے؟ اس سوچ نے اُسے الجھا کر رکھ دیا تھا۔ اُس کا سارا منصوبہ چوہٹ ہو گیا تھا، مگر اب بھی ایسے حالات نہیں تھے کہ وہ مایوس ہو کر ہر چیز سے ہاتھ اٹھا بیٹھا، ایسے میں اُسے مرحوم وکیل کی ہدایت سے یاد آ رہی تھی۔ وہ ہوتا تو یقیناً اس وقت کوئی بہترین مشورہ دیتا، مگر

”سائیں!“ اس نے دیکھی لہجے میں جلال شاہ کو مخاطب کیا تھا۔ ”ہمیں تو وہ زبانی برادری سائیں۔“ شروع میں تو مجھے بھی ایسا ہی لگا تھا۔ ”جلال شاہ نے پڑ سوچ لہجے میں کہا۔ ”مگر اب ایسا نہیں لگ رہا۔“ ”اب ایسا کیا بدل گیا؟“ مرید خان نے مایوس لہجے میں سرگوشی کی۔ ”مہ نے تو سوچا تھا کہ موقع ملے ہی دونوں باپ بیٹے کو ٹھکانے لگا کر ادھر گاؤں کی تمام زمین جاگیر جو خلی فروخت کر کے ادھر شہر میں جا بیٹھیں گے اور عیش و آرام کی حیاتی گزاریں گے۔ مگر..... آپ تو کچھ فروخت بھی نہیں کر سکتے۔“ ”یہ درست ہے۔“ جلال شاہ نے تائید بھرے انداز میں سر ہلایا۔ ”ہم کچھ فروخت نہیں کر سکتے۔ مگر اس حویلی میں ادھر شہر کی اس شاندار گوشی میں رہ تو سکتے ہیں، کاروبار سنبھال سکتے ہیں اور زمینوں اور دیگر جائیداد کی لاکھوں کی آمدنی نہ صرف حاصل کر سکتے ہیں بلکہ استعمال بھی کر سکتے ہیں۔“ ”مگر سائیں..... یہ دونوں..... جمال اور..... سائیں اقبال شاہ؟“ مرید خان نے حیرانی سے آنکھیں پھیلا کر سوال کیا۔ ”ہاں..... ان دونوں کا بھی کچھ نہ کچھ کرنا پڑے گا۔“ جلال شاہ نے اپنی ٹھوڑی کو اٹھکی سے بجاتے ہوئے پڑ سوچ لہجے میں کہا۔ ”مگر سائیں..... مرید خان جلدی سے گزرا کر بولا۔ ”ایسی صورت میں تو یہ سب کچھ رفاہی ٹرسٹ میں چلا جائے گا۔“ ”نہیں! ایسا کچھ نہیں ہوگا۔“ جلال شاہ پڑ اعتماد انداز میں مسکرایا۔ ”کیونکہ اب میں نے اپنا منصوبہ تبدیل کر دیا ہے۔ ہم اب وہ نہیں کریں گے جو پہلے سوچا تھا بلکہ اب وہ کریں گے جو میں نے اب سوچا ہے۔“ ”آپ نے کیا سوچا ہے؟“ مرید خان نے سہمے ہوئے لہجے میں سوال کیا تھا۔ ”میں نے کیا سوچا ہے؟“ جلال شاہ کبروہ انداز میں مسکرایا۔ ”تو بس خاموشی سے دیکھتا جا۔ جوں جوں وقت گزرتا جائے گا ہر بات تیرے سمجھ میں خود بخود آتی جائے گی۔“ ”اچھا سائیں۔“ مرید خان نے جلال شاہ کی

☆



کیلیم غذا کے ذریعے حاصل کریں

صحت مند لو جو ان کی بنیاد کے لیے یہ بہت اہم ہوتا ہے کہ بچے کم عمری سے ہی کیلیم کی مناسب مقدار غذا کے ذریعے حاصل کریں۔ عام طور پر کسی بھی شخص کی ہڈیوں کی بناوٹ و ساخت 20-10 سال کی عمر میں مکمل ہو جاتی ہے۔ اس لیے بے حد ضروری ہوتا ہے کہ لڑپن اور نوجوانی کے آغاز میں بچوں کو ایسی غذا دی جائے جن سے وہ درکار کیلیم کی مناسب مقدار حاصل کر سکیں۔ جدید طبی تحقیق کے مطابق ایک بچے کی غذائی روٹین میں دن میں 3 مرتبہ یا کم سے کم 2 مرتبہ دودھ شامل ہونا چاہیے۔ دہی، خیر، بادام، بھری بھریاں، دودھ سے بنی ہوئی ایشیا، کیلیم حاصل کرنے کے دوسرے اہم ذرائع ہیں۔ وہ بچے جن کی غذا میں دودھ شامل نہیں ہے اور وہ کیلیم پر مبنی غذا نہیں بھی نہیں لیتے تو انہیں سرپ، ٹیبلٹ یا سپلیمنٹ کے ذریعے کیلیم لینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ کیلیم کی کتنی مقدار لینی چاہیے یہ بچے کی عمر پر منحصر ہوتا ہے، لیکن یاد رہے کہ کبھی کبھی ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر خود سے بچے کی غذا میں کیلیم سپلیمنٹ کا اضافہ نہ کریں، کیونکہ ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر لینے والے اضافی سپلیمنٹ آپ کے بچے کو فائدہ دینے کے بجائے نقصان بھی پہنچا سکتے ہیں۔

چاہتا ہے؟

”کیا مطلب؟“ لائبہ نے حیران نظروں سے ان کی طرف دیکھا۔
 ”بہتر یہ ممکن ہے چانس بن ہی جائے۔“ وہ مسکرائے۔
 ”مگر دادا ابا! یہ سب کیسے ممکن ہے صفیہ چچی۔“ وہ اچھے ہوئے لہجے میں بولتے بولتے چپ ہو گئی۔
 ”تمہاری چچی کی طرف سے تمہاری توثیق کچھ ایسی غلط بھی نہیں ہے۔“ خلیل صاحب اُس کی بات کاٹتے ہوئے دھیمے لہجے میں بولے تھے۔ ”مگر ایک کوشش کرنے میں حرج ہی کیا ہے؟“ انہوں نے سوال طلب نگاہوں سے اُس کی طرف دیکھا۔ ”اعلیٰ تعلیم کے اس طرح کے مواقع کسی کسی کو اور کبھی کبھی ہی ملتے ہیں۔“

”ڈاکٹر تقویٰ بھی یہی کہہ رہے تھے۔“ لائبہ نے اعتراف بھرے لہجے میں کہا۔
 ”اسی لیے تو میں کہہ رہا ہوں۔“ خلیل صاحب غیر محسوس انداز میں مسکرائے۔ ”مجھے کچھ سوچنے اور کچھ کرنے کا موقع دو۔۔۔۔۔ انشاء اللہ کوئی راہ ضرور نکل آئے گی۔“

وہ تو بالکل مایوس اور بددل ہو کر آئی تھی، مگر خلیل صاحب کی باتوں نے اُس کے سوسکے دھانوں میں گویا پانی لگادیا تھا۔ اُس کا اترا اوچرہ مکمل سا گیا تھا اور دل ایک مسرت کا احساس لیے تیزی سے دھڑکنے لگا تھا۔ گو کہ وہ جانتی تھی صفیہ چچی کو سنانا اتنا آسان کام نہیں ہے، مگر وہ اپنے دادا ابا سے بھی واقف تھی۔ اگر انہوں نے اُس کی امید بندھنا بھی تھی تو اس کا مطلب تھا کہ وہ ضرور کچھ نہ کچھ کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔

لائبہ کے کمرے سے جانے کے بعد خلیل ابراہیم صاحب گہری سوچ میں ڈوب گئے تھے وہ ایک تعلیم یافتہ اور باشعور انسان تھے۔ ایک عرصے تک وہ درس و تدریس کے پیشے سے وابستہ رہے تھے۔ اس لیے علم کی اہمیت اور حقیقت سے خوب واقف تھے۔ انہوں نے ہمیشہ ہی اپنے طلبہ کو حصول علم کی تائید کی تھی، اُن کے پڑھانے ہوئے شاگرد آج بڑی بڑی پوسٹوں پر فائز تھے۔ وہ جانتے تھے علم سے بڑھ کر کوئی خزانہ نہیں۔ یہی وجہ تھی کہ انہوں نے اپنے بیٹوں کے ساتھ پوتوں اور پوتیوں کی تعلیم پر بھی خصوصی توجہ دی تھی اور اُن کے پوتے پوتیوں میں لائبہ سب سے لائق تھی۔ اُس نے شروع سے اب تک اپنی پڑھائی کے سلسلے

میں بے حد محنت کی تھی اور ہمیشہ ہی اچھے نمبروں سے پاس ہوئی تھی اور سائنسز میں پوزیشن اور اسکالرشپ کی یہ آفر اُس کی برسوں کی محنت کا انعام تھا اور کسی مجبوری اور بے بسی تھی کہ وہ اپنے اس انعام کو قبول کرنے سے قاصر تھی۔
 مگر خلیل صاحب نے فیصلہ کر لیا تھا کہ وہ اپنی سی پوری کوشش کریں گے اور کسی نہ کسی طرح صفیہ بیگم کو ماننے پر مجبور کر دیں گے۔ صفیہ بیگم کی خصلت سے وہ واقف تھے۔ ایک طرح دیکھا جاتا تو وہ حق بجانب بھی تھیں۔ برسوں سے اس شادی کا انتظار کر رہی تھیں۔ پہلے نالک کا مسئلہ تھا، پھر اُس کے امتحان سر پر آکھڑے ہوئے تھے اب یہ تمام رکاوٹیں دور ہوئیں، تو وہ پھر سے اعلیٰ تعلیم کا خواب لے کر سامنے آکھڑی ہوئی تھی۔ صفیہ بیگم کا خفا ہونا اور واپس لانا ان کا حق بنتا تھا۔ یہی وجہ تھی کہ رابعہ بیگم نے تو اس سلسلے میں کوئی بات سننے سے بھی انکار کر دیا تھا۔

”آپ صفیہ دہن کے غصے سے تو واقف ہیں ابا جی۔“ انہوں نے بے بسی سے خلیل صاحب کو دیکھتے ہوئے بے چارگی سے کہا تھا۔ ”اب مزید دیر کی بات کی تو خدا نہ خواستہ وہ رشیدی۔۔۔۔۔ ختم نہ۔۔۔۔۔ کریں۔“
 خلیل صاحب نے چونک کر رابعہ بیگم کے کچھ پرتوئیش چہرے کی طرف دیکھا تھا۔ صفیہ بیگم سے کچھ بعید نہیں تھا۔ وہ ایسا بھی کر سکتی تھیں اور اگر وہ ایسا کر لیتیں تو ایسا نہیں تھا کہ لائبہ کے لیے رشتے نہ ملتے اُس کے لیے شاید عدیل سے بھی بہتر رشتہ مل سکتا تھا، مگر بچپن سے طے شدہ اس رشتے کا اس طرح ٹوٹ جانا نہایت تکلیف دہ ثابت ہو سکتا تھا۔ خصوصاً عدیل کے لیے کیونکہ وہ جانتے تھے کہ عدیل لائبہ کو نہ صرف پسند کرتا ہے بلکہ دل کی گہرائیوں سے چاہتا بھی ہے۔ لائبہ کی دلی کیفیت سے وہ ناواقف تھے مگر اتنا تو انہیں اندازہ تھا کہ برسوں کے جڑ سے اس طرح کے رشتے آپ ہی آپ دلوں میں انہیت اور تعلق کا بندھن قائم کر لیتے تھے اور وہ کسی طرح بھی یہ برداشت نہ کر سکتے تھے کہ یوں ذرا سی بات پر یہ برسوں پرانی بات ختم ہو۔ دوسری بات یہ تھی وہ جانتے تھے اگر خدا خواستہ ایسا کچھ ہوا تو رابعہ بیگم کے لیے اس طرح صفیہ بیگم کے ساتھ ایک ہی گھر میں رہنا بہت دشوار ہو جاتا۔ اُن کا بڑھاپا تھا وہ تو چرچا غمخیز تھے بعد کو رابعہ لائبہ اور دانیہ کے لیے یہ گھر اور جمیل عدیل اور نبیل کا سہارا تھا۔

اس رشتے کے ختم ہونے کی صورت میں وہ رابعہ بیگم کو ان مضبوط سہاروں سے محروم نہیں کرنا چاہتے تھے اور ویسے بھی انہیں اپنا پوتا عدیل بے حد عزیز تھا۔ وہ اس کے دل کو کوئی تکلیف پہنچانے کے بارے میں سوچ بھی نہیں سکتے تھے۔ عدیل ایک اچھی سوچ اور اچھے دل کا مالک تھا۔ وہ لائبہ کو نہ صرف پسند کرتا تھا بلکہ دل کی تمام تر گہرائیوں کے ساتھ چاہتا بھی تھا۔ یہ الگ بات کہ اس چاہت کے اظہار کی نہ کبھی ضرورت محسوس تھی اور نہ ہی کبھی موقع ملتا تھا۔
 خلیل ابراہیم عدیل کی فطرت اور خوبیوں سے واقف تھے۔ انہیں عدیل پر بے حد اعتماد تھا۔ اسی لیے اس سلسلے میں انہوں نے سب سے پہلے عدیل سے ہی بات کرنے کا فیصلہ کیا تھا۔
 ”مگر ابا جی۔۔۔۔۔ رابعہ بیگم نے دے دے لہجے میں کہا تھا۔ ”میں تو کہتی ہوں۔ لائبہ نے اتنا تو پڑھ لیا، بس بہت ہو گیا۔ اب اُسے گھر داری سنبھالنی چاہیے تاکہ مزید پڑھنے کے لیے۔۔۔۔۔ سات سمندر پار کا سفر کرتی پھرے۔“

”وہ حدیث تو تم نے یقیناً سنی ہوگی رابعہ دہن!“
 خلیل ابراہیم نے سنجیدہ لہجے میں کہا۔ ”رسول اکرم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے۔ علم حاصل کرنا مرد اور عورت دونوں پر فرض ہے اور یہ کہ۔۔۔۔۔ علم حاصل کر دو خواہ اس کے لیے تمہیں جین جانا پڑے۔“
 ”جی!“ رابعہ بیگم نے سر جھکا کر دھیمے لہجے میں کہا تھا۔ ”مگر ابا جی۔۔۔۔۔ صفیہ دہن۔“
 ”تم اُن کی فکر مت کرو۔“ خلیل صاحب ہاتھ اٹھا کر تسلی دینے والے لہجے میں بولے۔ ”مجھے پہلے بات تو کر لینے دو۔“

خلیل صاحب کے امید بندھانے سے لائبہ بہت زیادہ پر امید ہو گئی تھی۔ اعلیٰ تعلیم اس کی زندگی کا سب سے بڑا خواب تھا۔ اُس کے اس دیرینہ خواب کی تعبیر اُس کے چند قدموں کے فاصلے پر موجود تھی۔ لندن یونیورسٹی سے پی ایچ ڈی کرنا اُس کے لیے اتنا بڑا اعزاز تھا کہ اس بارے میں سوچ کر اُس کا دل زور زور سے دھڑکنے لگتا تھا۔
 مگر نالک سے فون پر بات کرنے اور اُس کی زبان سے اپنی شادی کا ذکر سن کر اُس کا دل کچھ بچھ سا گیا تھا۔ رابعہ بیگم نے چپکے چپکے شادی کی تیاریاں بھی شروع کر دی تھیں۔ ادھر خود صفیہ بھی

کیفیت کا لحظہ بھر میں اندازہ کر لیا کرتے تھے۔ گو کہ لائبہ نے اسکالرشپ کا کسی سے بھی ذکر نہ کرنے کا فیصلہ کیا تھا، مگر خلیل ابراہیم صاحب نے لمحوں میں اس سے اصل بات اگلائی تھی اور اسکالرشپ کی خبر سن کر وہ خوشی سے کھل اٹھے تھے۔

”ارے بھئی! اتنی اچھی خبر اور یوں اترے ہوئے چہرے کے ساتھ؟“ انہوں نے حیران نظروں سے لائبہ کی طرف دیکھا تھا۔
 ”اچھی خبر تو تب ہوتی ہے جب میں اسکالرشپ کی آفر کو قبول کر سکتی۔“ لائبہ نے بدستور اس لہجے میں کہا۔ ”میں نے ابھی تو آپ کو بتایا کہ میں نے ڈاکٹر صاحب کو متفق کر دیا ہے۔“

”ہوں۔“ خلیل ابراہیم صاحب نے سر ہلایا۔ ”مگر انہوں نے تمہارے انکار کو ابھی تسلیم تو نہیں کیا ہے۔ نا؟ مطلب ابھی تمہاری پاس چانس ہے۔“
 ”وہ تو بے دادا ابا۔“ لائبہ نے گہری سانس لیتے ہوئے کہا۔ ”مگر آپ تو جانتے ہیں کہ یہ ممکن ہی نہیں ہے۔۔۔۔۔ چچی جان نے تو امتحان تک کی اجازت کس مشکل سے دی تھی۔۔۔۔۔“

”ہاں یہ تو ہے۔“ خلیل صاحب نے پُرسوج انداز میں سر ہلایا۔ ”صفیہ بیگم کا معاملہ خاصا خطرناک ہے، وہ تو تمہارے اہم ایس سی کے بھی سخت خلاف تھیں تاکہ اب پی ایچ ڈی وہ وہ بھی انگلیٹڈ جا کر۔۔۔۔۔ نہ بابا۔۔۔۔۔“
 خلیل صاحب نے کانوں کو ہاتھ لگایا۔ ”واقعی تو یہ میز ہی کبھر ہے۔“

”مجھے بھی اندازہ تھا“ لائبہ نے افسردہ لہجے میں کہا۔ ”اسی لیے تو میں نے پہلے ہی منع کر دیا تھا۔“ پھر وہ جھکے جھکے انداز میں اٹھ کھڑی ہوئی تھی۔ ”باقی کل صبح فون کر کے مزید کنفرم کر دوں گی۔“

”اچھا چلا یہاں آؤ۔“ خلیل صاحب نے اُسے گہری نظروں سے دیکھتے ہوئے پتھر پتھرے حکمے لہجے میں کہا۔ ”یہاں آکر دادا کے قریب بیٹھو کچھ دیر۔“
 لائبہ سر جھکائے اُن کے قریب آ بیٹھی تھی۔ انہوں نے پیار سے اُسے بازو میں سمیٹ کر اپنے سینے سے لگایا تھا۔

”کوئی ضرورت نہیں ہے منع کرنے یا اپنے انکار کو کنفرم کرنے کی۔“ انہوں نے پیار بھرے لہجے میں سرگوشی کی۔ ”ذرا مجھے دیکھنے دو کہ اس سلسلے میں کیا کیا


جیل میاں سے مصرتھیں کہ جلد از جلد شادی کی تاریخ طے کر دی جائے۔
 ”بھئی اچھے یہ بات سمجھ نہیں آتی آخر تمہیں عدیل کی شادی کی اتنی جلدی کیوں ہے؟“ صفیہ بیگم کے صبح شام کے اصرار سے زچ ہو کر اس شام جیل میاں نے اچھے ہوئے لہجے میں پوچھ ہی لیا تھا۔
 ”کیا کہا آپ نے؟“ صفیہ بیگم حیران نظروں سے انہیں دیکھتی ہوئی تقریباً چیخ کر بولیں۔ ”آپ کہہ رہے ہیں کہ مجھے عدیل کی شادی کی جلدی ہے؟ غضب خدا کا بات ٹھہرے سترہ سال گزر گئے اب بھی شادی کی جلدی نہ ہو؟“
 ”ارے بھئی اس وقت تو لانسپ اور عدیل دونوں ہی بچے تھے۔“ جیل میاں سمجھانے والے انداز میں بولے۔ ”کیا بات ٹھہرے ہی شادی کر لیتیں۔ اس وقت شادی نہیں ہو سکتی تھی نا؟ لانسپ 5 برس کی تھی اور..... عدیل.....“
 ”اس وقت کی نہیں آج کی بات کیجئے۔“ صفیہ بیگم چیخ کر بولیں۔ ”عدیل خیر سے پورے ستائیس برس کا ہو گیا ہے۔ تعلیم مکمل کیے ہوئے بھی اُسے 3 سال ہو گئے دکان کو بھی سال ہونے کو آیا۔ آخر اب شادی کب ہوگی؟“
 ”بھئی انشاء اللہ جلد ہی ہوا جائے گی۔“ جیل میاں رساں بھرے لہجے میں بولے۔ دراصل کل رات ہی خلیل ابراہیم صاحب نے اُن سے لانسپ کی اسرار شپ کے حوالے سے بات کی تھی اور وہ خود بھی باپ کے اس

خیال کے حامی تھے کہ اعلیٰ تعلیم کا یہ موقع لانسپ کو کس نہیں کرنا چاہیے مگر صفیہ بیگم سے مقابلہ کرنا بھی اُن کے بس کی بات نہیں تھی۔
 ”میں اب میں زیادہ انتظار نہیں کر سکتی۔“ صفیہ بیگم نے دونوں ہاتھ اٹھا کر فیصلہ لہجے میں کہا۔
 ”آپ ابھی میرے ساتھ بیچے چلیے اور ابا جی سے شادی کی تاریخ کی بات کیجئے۔“
 ”ارے بھئی وہ..... اصل میں۔“ جیل میاں ہکلاتے ہوئے گڑ بڑائے لہجے میں بولے۔ ”تم خود ہی..... بھائی سے بات کر لو۔“
 ”میں پہلے ہی بھائی سے بات کر چکی ہوں۔“ اس تمام عمر سے میں صفیہ بیگم پہلی بار مسکرائیں۔
 ”وہ تو یہ بات سن کر بے حد خوش ہوئیں نا لانسپ کو بھی انہوں نے فون پر خوش خبری دے دی۔“
 ”تو پھر؟“ جیل میاں نے حیرت سے منہ کھول کر بیوی کی طرف دیکھا۔ ”پھر پریشانی کی کیا بات ہے؟“
 ”پریشانی کی بات یہ ہے کہ.....“ صفیہ بیگم نے سر کھاتے ہوئے دھیسے لہجے میں کہا۔ ”آپ تو جانتے ہیں ہر فیصلہ ابا جی کے ہاتھ میں ہے۔ انہوں نے بھی یہی کہا تھا کہ وہن مجھے تو کوئی اعتراض نہیں بلکہ یہ بات سن کر مجھے تو بے حد خوش ہوئی ہے۔ بس تم اب جیل میاں سے کہو ابا جی سے کہہ کر تاریخ طے کر دیں۔“
 ”یہ بھی کوئی پریشانی کی بات نہیں ہے۔“ جیل

میاں نے دھیسے انداز میں مسکرا کر کہا۔ ”ہم جب بھی ابا جی سے کہیں گے وہ اب بھلا انکار توھوڑی تا کریں گے گھر کی بات ہے۔“
 ”گھر کی بات ہے تب ہی تو میں اتنی مشکل جھیل رہی ہوں۔“ صفیہ بیگم تنک کر بولیں۔ ”کہیں اور عدیل کا رشتہ طے کیا ہوتا تو لڑکی والوں کے اتنے نخرے دیکھنے سے بہت پہلے میں رشتہ توڑ چکی ہوتی ہاں نہیں تو.....“
 ”ارے بھئی لڑکی والے کون ہیں؟ جیل صاحب نے معاملے کو ٹھنڈا رکھنے کی خاطر مسکرا کر کہا۔ ”یہاں تو ہم خود ہی لڑکے والے بھی ہیں اور لڑکی والے بھی اور ابا جی کا جہاں تک تعلق ہے تو وہ جتنے لڑکی کے وارث ہیں اتنے ہی لڑکے کے بھی وارث ہیں۔“
 ”یہ سب باتیں تو اپنی جگہ ہیں۔“ صفیہ بیگم نے یہ بات محسوس کرتی تھی کہ جیل میاں انہیں لہجے دار باتوں میں الجھا کر اصل بات سے دور کر رہے ہیں۔ اسی لیے اصل مسئلے کی طرف آتے ہوئے دونوں لہجے میں بولیں۔ ”آپ ابھی میرے ساتھ چلیے اور ابا جی سے بات کیجئے نئے چاند کی سات تاریخ کو ہم عدیل کی بارات لانا چاہتے ہیں۔“ آخری جملہ انہوں نے اس انداز میں ادا کیا جیسے خلیل صاحب کے سامنے بیٹھ کر انہیں اپنا فیصلہ سنار ہی ہوں۔
 ”چلتے ہیں بھئی چلتے ہیں۔“ جیل میاں نے کاہلی سے کرسی پر پھینٹے ہوئے کہا۔ ”پہلے ایک کپ گرم چائے ہو جائے اور ہاں یہ ٹیل کہاں ہے؟ نظر نہیں آ رہا۔“

خاصا سنجیدہ ہوتے دیکھ کر قدرے غیر سنجیدگی اور لاپرواہی سے ہاتھ ہلا کر کہا۔ ”ایسا کچھ نہیں ہے اس عمر میں لڑکے گھر والوں سے زیادہ عمر مردہوتوں میں خوش رہتے ہیں۔“
 ”کیا یہ عمر عدیل پر نہیں آئی تھی؟“ صفیہ بیگم نے احتجاجی انداز میں سوال کیا۔
 ”عدیل ذرا مختلف قسم کا لڑکا ہے۔“ جیل میاں کے لہجے میں ہلکا سا فخر شامل ہو گیا۔
 ”ٹیل کے بارے میں بھی اتنا زیادہ فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں ہے عمر کے ساتھ سب ٹھیک ہو جاتا ہے۔“ وہ اطمینان سے بولے۔
 ”آپ کی لاپرواہی اور یہ اطمینان دیکھ کر مجھے حیرت ہوتی ہے۔“ وہ ہاتھ لہا کر کے ہلاتے ہوئے طنز بھرے لہجے میں بولیں۔ ”خدا جانے کیسے باپ ہیں آپ؟ بچوں کی فکر ہی نہیں ہے۔ ایک لفظ کی دوستوں کی صحبت میں گڑھا جا رہا ہے۔ دوسرے کی شادی کی عمر نکلی جا رہی ہے مگر ایک آپ ہیں کہ آپ کو تو کسی بات کی فکر ہی نہیں ہے۔“
 جیل میاں نے کسمار کی بیوی کی طرف دیکھا۔ اُن کی تمام کوششیں لاجسٹک ثابت ہوئی تھیں۔ صفیہ بیگم کوم پھر کر پھر عدیل کی شادی کے موضوع پر آگئی تھیں۔
 خلیل ابراہیم صاحب اکثر عصر کی نماز کے بعد عدیل کی دکان پر ہی بیٹھ جایا کرتے تھے۔ عدیل کی دکان مسجد کی بیرونی دیوار کے ساتھ تھی دکان میں ہی واقع تھی۔ اس لیے عصر کے بعد وہ مسجد سے نکل کر عدیل کے پاس ہی جا بیٹھتے تھے پھر مغرب تک وہ پوتے کے پاس بیٹھے باتوں میں مصروف رہتے تھے۔ اس دوران گا کب بھی آتے رہتے تھے کبھی کبھار خلیل صاحب کے کوئی ملاقاتی بھی آتے جاتے مل جاتے تھے اور خلیل صاحب کو وہاں بیٹھے دیکھ کر اُن کے پاس گھڑی دو گھڑی کو بیٹھتے تھے۔ مغرب کی اذان ہوتے ہی عدیل دکان کا شکر گرا کر دادا کے ساتھ ہی نماز کے لیے روانہ ہو جاتے تھے۔ روز تو نہیں پر اکثر ایسا ہی ہوتا تھا۔ اسی لیے آج عصر کے بعد دادا کو دکان میں داخل ہوتے دیکھ کر عدیل نے مسکرا کر حسب معمول اُن کا استقبال کیا تھا اور جلدی سے اُن کے لیے کرسی آگے بڑھائی تھی۔
 ”تشریف رکھیے۔“
 ”جیتے رہو خدا ہمیشہ تمہیں خوش و خرم اور آباد رکھے۔“ خلیل ابراہیم صاحب کرسی پر بیٹھتے ہوئے دعا سے انداز میں بولے۔
 ”شکر یہ“ عدیل نے حسب عادت سعادت مندانہ انداز میں سر جھکا کر شکر یہ ادا کیا۔ خلیل صاحب سر جھکا کر خاموشی سے کرسی پر بیٹھ گئے تھے۔ یہ بات عدیل نے چند لمحوں میں ہی محسوس کر لی تھی کہ آج دادا ابا غیر معمولی طور پر چپ چاپ ہیں اور کسی گہری سوچ میں ڈوبے ہوئے ہیں۔

خیل کا تذکرہ انہوں نے جان بوجھ کر کیا تھا۔ جانتے تھے کہ ٹیل کے ذکر پر وہ بے حد جذباتی ہو کر سب باتیں بھلا کر اسی کی شکایتوں میں لگ جاتی تھیں۔ اس وقت بھی یہی ہوا۔
 ”ٹیل کا بھی ذکر خرب ہی کیا آپ نے؟“
 ”کیوں کیا ہوا؟“ وہ سیدھے بیٹھتے ہوئے جلدی سے بولے۔
 ”ہونا کیا ہے؟“ وہ منہ بنا کر بولیں۔ ”صبح کا نکلتا ہے تو رات گئے گھر میں گھستا ہے۔“
 ”اچھا؟“ جیل میاں نے حیرت اور دہے دہے غصے سے آنکھیں پھلایا کر کہا۔ ”رہتا کہاں ہے آخر اتنی اتنی دیر؟“ صفیہ بیگم کے عدیل کی شادی کے موضوع سے ہٹ جانے سے وہ خاصے خوش نظر آ رہے تھے۔ اسی لیے اُن کی پوری کوشش تھی کہ صفیہ بیگم ٹیل کے مسئلے میں پوری طرح الجھ جائیں اور عدیل کی شادی کی بات انہیں یاد نہ رہے۔
 ”خدا جانے کہاں رہتا ہے۔“ صفیہ بیگم سر پر ہاتھ رکھ کر بولیں۔ ”وہ دو تین نو دو لپٹے قسم کے لفظ سے دوست ہیں جن کے ساتھ بائیک پر ڈنگا ڈنگا پھرتا رہتا ہے۔ مجھے تو اُس کی کرتیں کچھ مشکوک سی لگنے لگی ہیں۔“
 ”کیا بات کرتی ہو؟“ جیل میاں نے معاملے کو



Sole Distributors UAE

TO

Monthly.

KITCHEN

مکتبہ املا وسہلا

ویلکم بک شاپ

WELCOME BOOK SHOP

Tel: 04-3961016 Fax: 04-3961015 Mobile: 050-6245817
 P.O.Box 27869 Karama, Dubai
 E-mail: welbooks@emirates.net.ae

وقت سے پہلے ہو جانے والے سفید بال



وقت سے پہلے بالوں میں اترتی سفیدی کی وجہ چاہے آپ کے جین ہوں یا آپ کی غذائی عادات یہ بہر حال آپ کی شخصیت کی دلکشی کو متاثر کرتے ہیں کچھ کینسر میں بھی دیکھا گیا ہے کہ بہت زیادہ ذہنی دباؤ راتوں رات بال سفید کر دیتا ہے۔ دیگر وجوہات میں تیز بیہوشی بالوں پر بہت زیادہ ٹریٹمنٹس کروانا سر کی جلد کو صاف نہ رکھنا وغیرہ جیسے عوامل شامل ہیں۔ غذا میں وٹامن B12، آئرن، کاپر، آئیوڈین اور زنک کی کمی بھی عمر سے پہلے بالوں میں سفیدی کا سبب بن سکتی ہے۔ اگر آپ کے سر کے بال تیزی سے سفید ہو رہے ہیں تو ہمیں اسپیشلسٹ سے رجوع کریں اور تازہ سے آزادحت مند لائف اسٹائل اپنائیں۔ گرے بالوں کو چھپانے کے لیے متعدد پرنکشن طریقے موجود ہیں۔ آپ ان میں سے کسی ایک کو اپنا اہتمام بحال کر سکتی ہیں۔

میں گویا ہوئے۔ ”یہ تو تم جانتے ہی ہو۔“

”جی! عدیل نے سر جھکا کر دھیمے لہجے میں جواب دیا۔

”پوشاید تم یہ نہیں جانتے کہ اس کے شاندار رزلٹ کو سامنے رکھتے ہوئے اسے اسکا رلشپ پر پنی انچ ڈی کی آفر ہوئی ہے۔“

عدیل نے بے اختیار نہ چونک کر دادا کی طرف

دیکھا تھا۔ ظاہر ہے یہ بات اس کے علم میں نہیں تھی۔

”اور پنی انچ ڈی بھی لندن کی بیورٹی سے.....“ غلیل

ابراہیم صاحب نے نگاہ اٹھا کر عدیل کی طرف دیکھا۔

”یہ تو بہت خوشی کی بات ہے۔“ عدیل نے بے

ساختہ کہا تھا۔ ”حیرت ہے گھر میں شاید کسی کو بھی اس

بات کا پتہ نہیں۔“

”میں نے ہی اُسے کسی کو بتانے سے منع کیا تھا۔“

غلیل صاحب دھیمے لہجے میں بولے۔

”دراصل گھر میں پکنے والی مچھوئی سے تو تم

واقف ہی ہو۔ جب سے لائبریری کا رزلٹ آیا ہے، صفیہ

دلہن اور خود بڑی دلہن لائبریری اور تمہاری شادی کی فکر

میں لگ گئی ہیں۔“ عدیل نے شادی کے ذکر پر

جھینپ کر نگاہیں جھکا لیں تھیں اور کسی بھی قسم کے

تبرے سے گریز کیا تھا۔

”دیکھا جائے تو ان دونوں کی خواہش میں ایسی

کوئی قباحت ہے بھی نہیں۔“ چند لمحوں تک اپنی لاشمی

سے زمین کریدتے رہنے کے بعد، غلیل صاحب نے

دوبارہ بات کا آغاز کیا۔

”راہبہ دلہن جلد از جلد لائبریری کے فرض سے سبکدوش

ہو جانا چاہتی ہیں..... اور جہاں تک صفیہ دلہن کی بات

ہے تو ہر بیٹے کی ماں کی طرح وہ بھی جلد از جلد اپنے

بیٹے کے سر پر سہرا سجاد کیسے کی خواہش مند ہیں۔“

عدیل کو کچھ اندازہ نہیں ہو پارہا تھا کہ غلیل صاحب

آخر کس مقصد کو پیش نظر رکھ کر یہ تمام باتیں کر رہے

تھے۔ وہ ای طرح خاموشی سے سر جھکا لے گا، نیچی

کے پیٹھے پورے اٹھاک اور توجہ سے دادا کی باتیں

سننے میں مصروف تھے۔

”تم دونوں کی بات طے ہوئے برسوں بیت

گئے۔“ غلیل صاحب نے بات کو جاری رکھتے ہوئے

حسب روایت دھیمے لہجے میں کہا۔ ”صفیہ بیگم تو جانتی

تھیں کہ لائبریری کے بی ایس سی کے بعد ہی شادی کر دی

جاتی، مگر نالہ کی وجہ سے اور کچھ تمہارے روزگار کی

وجہ سے یہ معاملہ حل گیا، پھر خدا کے فضل سے نالہ کا

مسئلہ بھی حل ہو گیا اور اللہ نے تمہاری روزی کا بھی

ذریعہ بنا دیا اور اب ماشاء اللہ لائبریری کا ماسٹر بھی مکمل

ہو گیا ہے تو ایسے میں راہبہ دلہن اور چھوٹی دلہن اگر

تمہاری اور لائبریری کی شادی کے لیے بے تاب ہیں تو ایسا

کچھ غلط بھی نہیں ہے۔“

”پر اب.....“ غلیل صاحب نے گہرا سانس لے

کر لہجہ ادھورا چھوڑ کر عدیل کے جھکے ہوئے چہرے

کی طرف دیکھا۔

”پر اب مسئلہ یہ ہے..... کہ لائبریری کو پنی انچ ڈی

کے لیے اسکا رلشپ کی آفر ہوئی ہے۔ وہ تو اسی وقت منع

کرائی تھی۔ اُس نے تو گھر میں کسی سے بھی اسکا رل

شپ کا تذکرہ بھی نہیں کرنے کا فیصلہ کیا تھا، مگر میرے

پوچھنے پر وہ مجھ سے چھپائیں سکی اور یہ بات سننے ہی

میں نے بھی تمہاری طرح یہی کہا تھا کہ یہ تو بہت خوشی

کی بات ہے مگر جانتے ہو لائبریری نے کیا کہا؟“

غلیل صاحب نے سوالیہ لہجے میں عدیل کو مخاطب

کیا اور عدیل نگاہ اٹھا کر اُن کی طرف سوالیہ نگاہوں

سے دیکھ کر رہ گئے۔

”صفیہ چچی اور امی کبھی یہ پسند نہیں کریں گی کہ میں

اپنی بڑھائی کا سلسلہ مزید جاری رکھوں اس لیے میں

نے ڈین کو منع کر دیا ہے۔“

”تم جانتے ہو عدیل۔“ عدیل کو خاموش دیکھ کر

غلیل صاحب نے بات آگے بڑھائی۔ ”میں ایک

سرکاری اسکول میں برہا برس تک ہیڈ ماسٹر کے

فرائض انجام دیتا رہا ہوں درس و تدریس میرا پیرا رہا

ہے..... اسی لئے علم کی ضرورت اور اہمیت سے میں

کامتھ واقف ہوں خصوصاً تعلیم نسواں کا میں سخت

حامی رہا ہوں۔ میرا خیال ہے کہ ہمارے خدا اور رسول

کے فرمان کے مطابق لڑکے اور لڑکیوں دونوں کو حصول علم

کے مساوی مواقع ملنے چاہیں اور خاص طور پر لڑکیوں کو

تو جس قدر ممکن ہو اعلیٰ سے اعلیٰ ترین تعلیم دینا

چاہیے۔ کیونکہ ایک گھر انے اور آنے والی نسل کی

پرورش تربیت اور دیکھ بھال عورت کی ہی ذمے داری

ہے۔ اسی لیے اُسے زور تعلیم سے آراستہ ہونا چاہیے

تاکہ وہ اپنے گھر اور گھرانے کے لیے اچھا سوچ سکے

اور اپنے بچوں کے لیے اچھی ماں ثابت ہو سکے۔“

”جی! عدیل نے دھیمے مگر پُر اعتماد لہجے میں کہا۔

”میں بھی آپ کی سوچ سے متفق ہوں۔ لڑکیوں کے

لیے بھی اعلیٰ تعلیم اسی طرح ضروری ہے جس طرح

لڑکوں کے لیے بلکہ بعض صورتوں میں لڑکوں سے بھی

زیادہ ضروری ہے۔“

”جیتے رہو۔“ غلیل صاحب نے خوش ہو کر کہا۔

”مجھے تم جیسے اچھے لڑکے سے یہی امید تھی۔ تم سوچ

رہے ہو گے کہ ان سب باتوں کا آخر مطلب و مقصد کیا

ہے؟ تو میں بتاتا ہوں میری خواہش ہے کہ لائبریری کو

لندن یونیورسٹی سے پی ایچ ڈی کی جو آفر ہوئی ہے وہ

اُسے قبول کرے اور لندن جا کر اپنی ڈاکٹریٹ مکمل

کرے..... اس سلسلے میں تم کیا کہتے ہو؟“

”آپ کی بات بالکل درست ہے۔“ عدیل نے

فوری طور پر جواب دیا تھا۔ ”ایسے مواقع ہر کسی کو اور ہر بار

نہیں ملتے لائبریری کو یہ نادر موقع ضائع نہیں کرنا چاہیے۔“

”بالکل ٹھیک کہہ رہے ہو۔“ غلیل صاحب نے

تائید بھرے لہجے میں کہا۔ ”مگر اب سوال یہ پیدا ہوتا

ہے کہ اگر لائبریری مزید پڑھنے کے لیے باہر چلی جاتی ہے

تو شادی والا معاملہ پھر پیچھے رہ جائے گا اور اُس کے

لیے تمہاری امی اور تمہاری تانی امی دونوں ہی آمادہ

نہیں ہوں گی.....“

عدیل نے ہلکے سے اثبات میں سر ہلانے پر اکتفا

کیا تھا۔ زبان سے کچھ نہیں بولے تھے۔ ”یہ بھی ہو سکتا

ہے کہ نکاح کر دیا جائے..... لیکن میرا خیال ہے کہ اس

طرح شاید لائبریری کی نیکوئی اور توجہ بٹ جائے گی اور وہ

زیادہ بہتر طور پر پڑھ نہیں پاسے گی۔“

”جی۔“ عدیل نے سر جھکا کر دھیمے لہجے میں کہا۔

”اب سوال یہ ہے کہ لائبریری تم اور خاص طور پر صفیہ

بیگم کو کس طرح راضی کیا جائے؟“ غلیل صاحب نے

سوچتی ہوئی نظروں سے عدیل کی طرف دیکھا۔ ”میرا

خیال ہے تم یہ کام زیادہ بہتر طور پر کر سکو گے۔“

”جی؟ میں؟“ عدیل نے قدرے اچھپے سے پوچھا۔

”چھوٹی دلہن کو تم ہی سمجھا سکتے ہو شادی کا جہاں

تک تعلق ہے، گھر کی بات ہے آج کے بجائے کل

بھی ہو سکتی ہے، مگر علم حاصل کرنے کے ایسے مواقع

روز روز نہیں ملتے۔ اس لیے میرا خیال ہے اور تم بھی

میرے ہم خیال ہو..... کہ لائبریری کو اس موقع سے فائدہ

اٹھانا چاہیے۔ ہے نا؟“

”جی۔“ عدیل نے دھیمے مگر مستحکم لہجے میں

جواب دیا۔

”تو بیٹا اب اپنی ماں کو سمجھانے اور انہیں رضامند

کرنے کا کام میں تمہارے حوالے کر رہا ہوں، مجھے

امید ہے تم ضرور کامیاب ہو گے۔“

”جی انشاء اللہ، عدیل نے سر جھکا کر دھیمے لہجے میں

جواب دیا۔ وہ جانتے تھے لائبریری کو اعلیٰ تعلیم کا کس قدر

شوق ہے۔ یہ اسکا رلشپ اُسے کس قدر خوشی دے سکتی

ہے اور لائبریری کو خوشی کی خاطر وہ کچھ بھی کر سکتے تھے.....

”دادا اب!“ چند لمحوں کی خاموشی کے بعد آخر عدیل

سے برداشت نہ ہو سکا اور انہوں نے دھیمے لہجے میں

سوال کیا۔ ”آپ کچھ شکر لگ رہے ہیں خدا خواستہ

پریشانی کی بات تو نہیں ہے؟“

”پریشانی کی بات.....“ غلیل صاحب نے

درمیانی انگلی سے ناک کی پتلی کی طرف کھٹک آنے

والے جھٹکے کو پیچھے کی جانب کھسکاتے ہوئے پُرسوج

لہجے میں کہا۔ ”ہے بھی اور شاید نہیں بھی۔“

”کیا مطلب ہے؟“ عدیل حیران ہوئے۔ ”جھلا

ایسی کیا بات ہو سکتی ہے جو پریشانی کی بات بھی ہو اور

نہیں بھی؟“

”دراصل عدیل میاں کبھی کبھی خوشیاں بھی کچھ

اس طرح ہمارے سامنے آتی ہیں کہ ہمیں وہ پریشانی کا

پرتو لگنے لگتی ہیں۔“ غلیل صاحب نے اصل بات

شروع کرنے سے پہلے تہیہ باندھنا شروع کی۔ ”بس

اپنے اپنے نظریے اور زاویہ نگاہ کی بات ہے۔“

عدیل نے کوئی جواب نہیں دیا بس حیران اور سوالیہ

نظروں سے دادا کی طرف دیکھتے رہے۔

”ایک اہم مسئلہ درپیش ہے۔“ لفظ ہر کسی خاموشی

کے بعد غلیل صاحب نے گھا صاف کر کے اصل

موضوع کی طرف آتے ہوئے کہا۔ ”اور میرا خیال

ہے کہ اس مسئلے کے حل کے لیے سب سے زیادہ موثر

اور مفید بات چیت تم سے ہی کی جاسکتی ہے۔“ وہ لمحہ

بھر کو چپ ہوئے اور بغور عدیل کے چہرے کی طرف

دیکھا۔ اُن کے معصوم چہرے سے قدرے الجھن اور

استعجاب کا اظہار ہو رہا تھا۔ ”کیونکہ یہ مسئلہ براہ

راستہ تم سے اور لائبریری سے متعلق ہے۔“

لائبریری کے ذکر پر عدیل ایک دم سے چونک کر

سیدھے ہو بیٹھے تھے۔

”لائبریری؟“ ان کی آواز سے بھی حیرت کا اظہار ہو رہا

تھا۔ ”یہاں لائبریری کیا کرے؟“

”آج خاص طور پر میں لائبریری کی بات کرنے کے

لیے ہی تمہارے پاس آیا ہوں۔“ غلیل صاحب سر ہلا

کر دھیمے لہجے میں بولے۔ ”گھر میں بھی بات ہو سکتی

تھی، مگر میرا خیال ہے یہاں اکیسے میں ہم زیادہ

یکسوئی اور توجہ کے ساتھ بات کر سکتے ہیں۔“

”جی! عدیل کے چہرے پر پھیلی الجھن میں مزید

اضافہ ہو گیا تھا۔

”لائبریری کا رزلٹ آ گیا ہے۔“ چند لمحوں تک سر جھکا

کر سوچتے رہنے کے بعد غلیل صاحب دھیمے لہجے

سوختگی شمس سے جلسے ہوئے بازو



موسم گرما میں جہاں سورج کی لڑائی نفسی شعاعوں سے چہرے کی جلد کے متاثر ہونے کا شدید اندیشہ ہوتا ہے وہیں جسم کے کھلے ہوئے حصے بازو ہاتھ اور پیر وغیرہ بھی اسی کی زد میں آتے ہیں اور اگر آپ سورج کی ضرر رساں شعاعوں سے صرف اپنے رخ روشن کی حفاظت فرمایا کرتی ہیں اور جسم کے باقی کھلے ہوئے حصوں کو نظر انداز کر دیتی ہیں تو ان کی جھلسی ہوئی رنگت آپ کی شخصیت کے خوبصورت تاثر کو گہما دیتی ہے۔ ویسے تو سوختگی شمس سے جھلسی ہوئی جلد کی رنگت چند ہفتوں میں خود بخود دہلی ہو جاتی ہے اور اپنی نارمل ٹون میں آ جاتی ہے لیکن اگر آپ اس گہری نظر آتی رنگت کو فوراً ٹھیک کرنا چاہتی ہیں تو اپنے بازوؤں پر پلچنگ کریم استعمال کر سکتی ہیں۔ (بہتر یہ ہے کہ یہ عمل آپ کسی بیوٹی پارلر سے جا کر کروائیں) احتیاطی تدابیر کے طور پر بازوؤں کی رنگت کو جھلنے سے بچانے کے لیے سورج کا براہ راست سامنا کرنے سے پہلے چہرے کے ساتھ ساتھ جسم کے کھلے ہوئے حصوں پر بھی سن بلاک کریم یا لوشن کا استعمال کریں۔

دکھ لڑکی کو دیکھے گئے تھے۔ شادی کے اتنے دن گزرنے کے باوجود وہ دونوں ایک دوسرے سے دور اسی فاصلے پر کھڑے تھے اسد نے شادی کی پہلی رات جس فاصلے کی بنیاد ڈالی تھی۔ نائلہ نے آج تک کبھی اس فاصلے کی شکایت کی تھی نہ ان کے تسامیل اور بے نیازی کا شہوہ کیا تھا۔ وہ زبان پر حرف شکایت لائے بنا پوری محبت توجہ اور انکساری کے ساتھ ان کی اور ان کے گھر والوں کی خدمت میں مصروف تھی۔ شروع شروع میں اس کے اس طرح وڈو ڈو کے کام کرنے پر انہیں الجھن ہوتی تھی اکثر وہ اسے روکتے ٹوکتے بھی تھے، مگر وہ باز نہیں آتی تھی اور اب تو وہ اس کے اس طرح کے کاموں کے غیر محسوس طور پر عادی ہوتے جا رہے تھے۔

آج مام نے احساس دلایا تھا تو انہیں بھی خیال آ رہا تھا کہ اب تک ایک بار بھی وہ اسے کہیں بھی اپنے ساتھ لے کر نہیں گئے تھے اور آج انہوں نے فیصلہ کر لیا تھا کہ ضرور اسے کہیں گھمانے لے جائیں گے۔

تیار ہو کر وہ جونہی بیچے اترے انہوں نے سدہ کو سامنے کھڑے دیکھ کر مسکرا کر اسے دیکھا۔ "ہائے" سدہ کیسی ہو؟

"فائن بھیا" سدہ نے مسکرا کر ان کی طرف دیکھا۔ "آپ کیسے ہیں؟"

"لگ رہا ہے کہ ہم آج بہت دنوں بعد مل رہے ہیں۔" اسد نے سدہ کے سر پر ہاتھ رکھ کر اس کا سر ہلاتے ہوئے قدرے شوخ لہجے میں کہا۔

"آپ آج کل اتنے زیادہ مصروف جو ہو گئے۔" سدہ کے لہجے میں ہلکی سی شکایت سمٹ آئی۔ "آپ اب نہ گھر کو ٹائم دیتے ہیں نہ مجھے اور نہ ہی بھابھی کو۔" سدہ نے شوخ نظروں سے اسد کے پیچھے کھڑی نائلہ کی طرف دیکھا۔

"تمہاری شکایت کا آج ہی ازالہ ہو جائے گا۔" بیگم تیمور ڈائینگنگ ٹیبل پر اپنی مخصوص کرسی پر بیٹھی تھیں وہیں سے مسکرا کر بولی تھیں۔ "آج تمہارے بھائی جان تمہاری پیاری بھابھی کو شام کو کبھی آنک جگ پر لے جانے والے ہیں۔"

"سچ بھابھی!" سدہ نے حیران اور سرور لہجے میں نائلہ کی طرف دیکھا اور نائلہ نے شرم سے سر جھکا لیا۔

یوں شرم سے گلابی پڑتی، لبوں پر دکھ حیا نیز

نہ سوچو، اسد نے مجرم کی طرح سر جھکا لیا۔

"نائلہ کی چھوٹی بہن لائبرے نے امتیازی نمبروں کے ساتھ ماسٹر مکمل کیا ہے۔ تمہیں نائلہ کو لے کے اس کی والدہ کے گھر جانا چاہیے۔"

"جی۔" اسد نے اثبات میں سر ہلایا۔

"مگر اس وقت میں تم سے نائلہ کو اس کے گھر نہیں بلکہ کہیں اور گھمانے پھرانے کے لیے لے جانے کے لیے کہنے آئی ہوں۔"

نائلہ حیران نظروں سے بیگم تیمور کو دیکھ رہی تھیں۔

"میری تو خواہش تھی شادی کے بعد تم دونوں شہر سے باہر ہی نہیں بلکہ ملک سے باہر جاتے۔ تمہارے ڈیڈ کو سوئزر لینڈ بے حد پسند تھا، ہم بھی شادی کے بعد وہیں گئے تھے اور اسی وقت میں نے سوچ لیا تھا کہ اپنے بیٹے کو بھی شادی کے بعد اس کی دہن کے ساتھ سویٹزر لینڈ بھیجوں گی۔" بیگم تیمور نے رک کر اسد اور نائلہ کے چہروں کا کن اکھوں سے جائزہ لیا۔ "خیر اس موضوع پر ہم بعد میں بات کریں گے۔" انہوں نے بات مختصر کرتے ہوئے ہاتھ اٹھا کر فیصلہ کن انداز میں کہا۔ "تم آج شام کو آفس سے جلدی آرہے ہو پچھرا نائلہ کو لے کر کہیں گھومنے جاؤ گے کبھی؟"

"جی۔" اسد نے سعادت مندانہ انداز میں اثبات میں سر ہلاتے ہوئے جواب دیا۔

"ٹھیک ہے، تمہیں گھر میں موجود ہونا ہے۔" بیگم تیمور نے انگلی اٹھا کر اسد کو تنبیہ کیا۔

"نائلہ تیار ہو کر تمہاری منتظر ہوگی ٹھیک ہے۔"

"اب میں چلتی ہوں۔" بیگم حاجرہ تیمور اٹھتے ہوئے مسکرا کر بولیں اور ابھی سے دروازے کی طرف بڑھ گئیں۔

بیگم تیمور کے جانے کے بعد نائلہ نے جھکی جھکی نظروں سے اسد کی طرف دیکھا تھا۔ وہ آفس جانے کے لیے بالکل تیار کھڑے تھے۔ ڈارک گرے ٹوپیوں سوٹ، لائٹ پینک پلین شرٹ اور گرے اور پینک کومی نیشن والی سلکس ٹائی میں ان کی دکھش شخصیت بے حد باوقار اور شاندار لگ رہی تھی۔ اس کی نظروں کی تیش کو اپنے چہرے پر محسوس کرتے ہوئے اسد نے چونک کر یکبارگی اس کی طرف دیکھا تھا۔ وہ اس وقت انہی کی طرف دیکھ رہی تھی۔ بالکل اچانک ہی لگا ہوں کا تصادم ہوا تھا۔ نائلہ نے شرمساز گھبرائے ہوئے انداز میں لگا ہیں جھکا لیں اور وہ حیران حیران نظروں سے اس شرمیلی، معصوم بے زبان اور

☆

بیگم حاجرہ تیمور جانتی تھیں کہ وہ اپنی کوشش میں پوری طرح کامیاب نہیں ہو سکی ہیں۔ وہ کبھی رہی تھیں کہ اسد کو نائلہ کے آجکل سے باندھ کر وہ تارہ کے جال سے اٹھیں نکالنے میں کامیاب ہو جائیں گی۔ شاید ایسا ہو بھی جاتا، مگر تارہ نے خودکشی کا ڈرامہ رچا کر ایک جست میں اسد کو اپنی جھلی میں بند کر لیا تھا۔

بیگم حاجرہ تیمور نے یہ بات تسلیم کرنی تھی کہ ان کا منصوبہ پوری طرح کامیاب نہیں ہوا ہے، مگر وہ منصوبے کے پوری طرح فیل ہونے سے بھی متفق نہیں تھیں۔ ان کا خیال تھا کہ جلد یا بدیر نائلہ اسد کو اپنی معصوم اور چچی محبت کی ڈور سے باندھنے میں کامیاب ہو جائے گی اسی لیے اب ان کی کوشش یہی تھی کہ کسی طرح نائلہ اور اسد کو زیادہ سے زیادہ ایک دوسرے کے قریب آنے میں مدد دیں۔ اس صبح اسد آفس جانے کے لیے تیار ہو رہے تھے کہ بیگم حاجرہ ان کے کمرے میں جا چکی تھیں۔ "مام آپ؟" اسد انہیں دیکھ کر حجب معمول سرت بھرے انداز میں بولے تھے۔ "آئیے آئیے۔"

نائلہ بھی مسکرائی ہوئی ان کی طرف بڑھی تھی۔

"میں نے تم دونوں کو بے وقت آکر ڈسٹرپ تو نہیں کیا؟" بیگم حاجرہ نے معذرت خواہانہ لہجے میں سوال کیا۔

"ناٹ اینٹ آل مام۔" اسد جلدی سے بولے۔

"آپ تشریف رکھیے۔"

"دراصل میں تم سے ایک بات کہنے آئی تھی۔" بیگم حاجرہ تیمور سامنے دھری کرسی پر بیٹھتے ہوئے اسد کو مخاطب کرتے ہوئے بولیں۔

"جی فرمائیے؟" اسد ہمہ تن گوش ہوتے ہوئے بولے۔

"اسد! تم اپنے کام میں اتنے مصروف ہو کہ نائلہ کے لیے کوئی وقت ہی نہیں نکالتے۔" بیگم حاجرہ کے وہ اصل بات کی طرف آتی ہوئی بولیں۔ اسد نے بے ساختہ چونک کر نائلہ کی طرف دیکھا۔

"اس غریب نے کبھی نہیں کہا۔" اسد کے نائلہ کی طرف اس طرح دیکھنے پر بیگم حاجرہ تیمور جلدی سے بولیں۔ "وہ معصوم اور بے زبان بچی تو کچھ بھی نہیں کہتی۔" حاجرہ تیمور کے لہجے سے متاثر ٹپک رہی تھی۔

"مگر اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ وہ بیگم حاجرہ کو تم بھی

حاملہ مائیں اور سردرد کا حملہ



ہم سب زندگی میں کبھی نہ کبھی شدید سردرد سے ضرور متاثر ہوتے ہیں اور اس کی مختلف طرح کی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ زمانہ حمل میں بارہا متبادل کی وجہ سے حاملہ مائیں جلد جلد سردرد میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ گوکہ حمل کے دوران سردرد بہت عام ہے لیکن اگر آپ کا سردرد شدید نوعیت کا ہے اور اس قدر شدید ہے کہ آپ اس کی وجہ سے بہت زیادہ بے آرام ہیں اور نوبتیں پار ہیں تو بہتر ہے کہ ڈاکٹر کے مشورے سے پیرا ایسٹینامول لے لیں۔ یہ حمل کے لیے محفوظ ادویہ ہے۔ سردرد کی دیگر وجوہات مائیں سائیکوسائیس اور آنکھوں کا نمبر تبدیل ہو جانا وغیرہ وغیرہ پر بھی غور کریں اور پھر ان علاقوں کے مطابق اپنے علاج پر توجہ دیں۔ حمل کے دوران باقاعدگی سے اپنا بلڈ پریشر چیک کرواتی رہیں۔ اگر آپ ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ شدید سردرد میں مبتلا ہیں تو یقیناً یہ خطرے کی گھنٹی ہے ایسی حالت میں فوراً اپنی ماہرین امراض نسوان سے رجوع کریں۔

نمائندے کو پھر اپنی جانب بڑھتے ایک مونے تازے شخص کی طرف دیکھا۔ ”دیکھ بابا نور محمد! یہ بھلا اپنے چھوٹے ڈیرے کا نام کس طرح لے رہا ہے؟ پہلے تو تو اس سے پوچھ کہ سائیں تو ادھر شہر میں ہے۔ یہ یہاں انہیں کس لیے ڈھونڈ رہا ہے۔“

”بابا اب تو جو کچھ پوچھیں گے بڑے سائیں کے سامنے ہی پوچھیں گے۔“ نور محمد نے بالکل اچانک ہی ایک میز پوش نما موٹا کپڑا اور تیرسوں کے نمائندے کے چہرے پر پھینک کر اسے اس کی گردن سے لپیٹ دیا تھا۔ دوسرے شخص نے اس کے ہاتھ پکڑ کر باندھنے شروع کر دیے تھے۔ نمائندہ بیچارہ ہاتھ پیر مارتا رہ رہ گیا تھا اور وہ دونوں اسے پکڑ کر کھینچتے اور دیکھتے ہوئے حویلی کی طرف روانہ ہو گئے تھے۔

فضلو بابا جلدی سے ایک پیڑ کی آڑ میں ہو گئے تھے۔ شکر ہے انہوں نے کسی سے جمال کے بارے میں نہیں پوچھا تھا ورنہ شاید ان کا بھی یہی انجام ہوتا۔ نور محمد اور دوسرے گروہ کی باتوں سے تو یہ بات واضح ہو گئی تھی کہ جمال گاؤں میں موجود نہیں تھا پھر بھی وہ مزید کفر میں کیے جانے کا ارادہ نہیں رکھتے تھے۔ سو وہ کچھ سوچ کر سامنے بنے پوسٹ آفس کی طرف بڑھ گئے تھے۔

سامنے ہی برآمدے میں پڑی میز کے پیچھے ایک ادھیڑ عمر کا شخص بیٹھا کچھ لفافوں کو ترتیب سے رکھنے میں مصروف تھا۔

”معاف کیجئے گا۔“ فضلو بابا نے اس کے قریب پہنچ کر مہذب، مگر قدرے دھمکے لہجے میں کہا تھا۔

”میں آپ سے جمال شاہ صاحب کے بارے میں کچھ پوچھنا چاہتا ہوں۔“

”جمال شاہ صاحب!“ پوسٹ آفس کے کلرک نے حیرت سے ان کی طرف دیکھا۔ ”فرمائیے؟“

”میں شہر سے ایک پراپرٹی ڈیلر کا نمائندہ ہوں بڑے شاہ صاحب نے کسی پلاٹ کی خریداری کا سودا کیا ہے۔۔۔۔۔ وہاں کچھ دستخط وغیرہ کے لیے جمال شاہ اور ان کے بھتیجے جمال کو جانا ہوگا کیا وہ دونوں اس وقت گاؤں کی حویلی میں ہی مل سکتے ہیں۔“

”جمال شاہ صاحب تو شہر میں ہیں۔“ پوسٹ آفس کے کلرک نے نفی میں سر ہلاتے ہوئے بتایا۔ ”البتہ بڑے سائیں حویلی میں ہی ہیں۔“

”اوہ!“ فضلو بابا نے تشویش سے سر ہلایا۔ ”جمال شاہ صاحب کیا شہر میں اپنی ذاتی کوٹھی میں مل جائیں گے یا کسی ہوٹل وغیرہ میں۔“

نزاکت اور لطافت کو بھی بھلا دیا جائے۔ خود اس کی انگریزی بہت اچھی تھی مگر اردو زبان پر بھی اسے عبور حاصل تھا۔ بابر کی خوشی اور خوشنودی کی خاطر سردرد نے اپنی اردو پر خصوصی توجہ دینی شروع کر دی تھی۔

”یہ محبت بھی عجیب چیز ہے“ سردرد نے نائلہ کی معصوم اور شرمیلی مسکراہٹ سے بے دلکش چہرے کی طرف دیکھتے ہوئے سوچا تھا۔ ”محبوب کی خاطر محبت کیا کچھ کرنے پر آمادہ ہو جاتا ہے محبت تبدیل کرنے کی کس قدر طاقت رکھتی ہے۔ محبت اپنے محبوب کے رنگ میں رنگنا چلا جاتا ہے بنا سوچے بنا جانے اور بنا محسوس کیے ہوئے۔“

☆

ابھی کسی شخص سے جمال کے بارے میں پوچھنے کا ارادہ ہی کیا تھا کہ کہیں بہت قریب سے ایک آواز ان کے کانوں سے نکلی تھی۔

”سنیے! یہ جمال شاہ صاحب۔۔۔۔۔ کی حویلی کہاں ہے؟“ فضلو بابا نے چونک کر آواز کی جانب دیکھا تھا۔ وہ نیلی پینٹ اور سرمئی قمیض میں ملیوں ایک لمبے قد کا دہلا پتلا ادھیڑ عمر کا شخص تھا اس نے ایک سرمئی اور سرخ رنگ کی جیکٹ پہنی ہوئی تھی جس پر ایک معروف کوریئر سروں کا موٹو گرام بنا ہوا تھا۔ اس کی ہائیک کے کیریئر پر اس کے ادارے کے موٹو گرام کے ساتھ ایک بڑا باس سا لگا ہوا تھا۔ وہ شہر کی ایک معروف کوریئر سروں پر دو ایڈ کرنے والے ادارے کا نمائندہ ہی تھا جو غالباً جمال شاہ کے لیے کوئی خط وغیرہ لے کر آیا تھا۔

”سائیں جمال شاہ۔“ دائیں جانب کھڑے ایک دہلے پتلے شخص کے کان کھڑے ہوئے تھے۔

اس کی چھوٹی چھوٹی آنکھوں میں اچانک چمک سی جاگ اٹھی تھی۔ اس نے کچھ دور کھڑے ایک مونے اور ٹھنڈے آدمی کی طرف معنی خیز نگاہوں سے دیکھا تھا اور ایک مخصوص اشارہ کرتا ہوا وہ آئے والے کوریئر کے نمائندے کی طرف بڑھ آیا تھا۔

”جمال سائیں تو ادھر شہر میں ہی رہتا ہے۔“ وہ شخص تیزی سے بولا تھا۔ ”تم ادھر آئے کیوں تلاش کر رہے ہو؟“

”دیکھئے! مجھے جمال شاہ نامی شخص سے ملنا ہے۔۔۔۔۔ کیونکہ۔۔۔۔۔“ نمائندے نے کاروباری لہجے میں کہنا شروع کیا۔

”ارے ایسے کیسے بولتا ہے؟“ لمبے اود بے پچی چھوٹی آنکھوں والے شخص نے حیرانی سے پہلے

تھا۔ نائلہ بھی اس لمحے اسد کی ہی طرف دیکھ رہی تھی بے اختیار انہوں نے نائلہ کی طرف دیکھا تھا اور لکھ بھر کو ان دونوں کی نگاہیں آپس میں متصادم ہو گئی تھیں۔ نائلہ نے شرمناک رنگ میں جھکا لی تھیں اور وہ بری طرح زردوں سے ہو گئے تھے۔

”جج۔۔۔۔۔ جی مام۔۔۔۔۔ یاد ہے گا۔“ وہ جلدی سے گڑ بڑا کر بولے تھے۔ ”آپ کا ظم ہے۔۔۔۔۔ بھولنے کا کیا سوال۔“

”مجھے تم سے یہی امید ہے۔ جیتے رہو خوش رہو۔“ بیگم تیسور نے آگے بڑھ کر ان کا شانہ تھپ تھپاتے ہوئے پیار بھرے لہجے میں کہا اور وہ الوداعی انداز میں ہاتھ ہلاتے تیزی سے دروازے کی طرف بڑھ گئے۔

سردرد نے شوخ نگاہوں سے معنی خیز انداز میں پہلے ماں پھر بھابھی کی طرف دیکھا۔

”اسد میاں وعدہ کر کے گئے ہیں کہ شام کو جلد آکر لوہن بیگم کو کہیں گھمانے لے کے جائیں گے۔“ سردرد کے سوال کو سمجھتے ہوئے نور جہاں نے مسکرا کر جواب دیا۔

”واؤ۔۔۔۔۔ رینٹی! سردرد نے خوش ہو کر پہلے ماں پھر بھابھی کی طرف دیکھا تھا۔ بیگم تیسور نے اناہٹ میں سر ہلاتے ہوئے مسکرا کر نور جہاں کی بات کی تصدیق کی تھی اور نائلہ نے شرمیلی انداز میں سر جھکا لیا تھا۔

”تو بھابھی! شام کو آپ کو میں تیار کروں گی۔“ سردرد لپک کر نائلہ کے قریب آتے ہوئے ہنستے ہوئے لہجے میں بولی تھی۔ ”جی آپ کو سچا سنوار کر اتنا دلکش بنا دوں گی کہ بھائی دیکھتے ہی رہ جائیں گے۔“

”میک اپ سنگھار کے بغیر بھی ہماری بیو بیگم چاند کا گلہا ہیں۔“ نور جہاں نے آگے بڑھ کر نائلہ کی بلانیں لینے ہوئے پیار بھرے لہجے میں کہا تو سردرد مسکرا کر بولی۔

”یہ بات تو میں بھی جانتی ہوں۔“ سردرد نے ہاتھ نائلہ کی خموزی کے نیچے رکھ کر اس کا جھکا ہوا سر اوپر اٹھاتے ہوئے پڑستائش لہجے میں کہا۔ ”پر آپ شام کو دیکھئے گا کہ میں اس چاند کے گلہو کو سچا سنوار کر چار چاند لگا کر کیسے چودھویں کا چاند بناتی ہوں۔“

”سردرد تمہاری اردو تو بہت اچھی ہوتی چارہی ہے۔“ اس کے جملے میں چاند کی تکرار پر بیگم تیسور نے تعریفی لہجے میں اسے مخاطب کیا تھا۔

”یہ سب بابر کی صحبت کا اثر ہے۔“ سردرد نے بے ساختہ سوچا تھا۔ اس کا کہنا تھا انگریزی پڑھنے اور بولنے کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ اپنی زبان کی

چاہئے ویسے بھی وہ بیٹی کو رخصت کرنے سے پہلے گھر میں بہو کو لانے کی خواہاں تھیں۔ سو ان کی خواہش کے سامنے اسد کو سر جھکانا ہی پڑا تھا اور بالکل اچانک چشم زدن میں نائلہ ان کی شریک زندگی بن کر ان کے گھر چلی آئی تھی۔

تارہ کے حادثے اور شادی کے گورکھ دھندوں الجھ کر وہ سردرد کی شادی کے مسئلے کو بالکل ہی بھلا بیٹھے تھے۔ آج سردرد کو دیکھ کر بالکل اچانک انہیں اس کا اور بابر کا مسئلہ یاد آ گیا تھا۔

”اف! میں بھی لکنا لا پرواہ ہوتا جا رہا ہوں۔“ انہوں نے انگلیوں سے پیشانی کو رگڑتے ہوئے پشیمانی سے سوچا۔ ”اپنے ہی مسائل میں الجھ کر عزیز از جان بہن کا مسئلہ بھی بھلا بیٹھا۔“ ان کا دل تو چاہ رہا تھا کہ وہ ابھی اسی وقت بیگم تیسور سے بابر کے سلسلے میں بات کریں مگر اس وقت نائلہ اور نور جہاں کی موجودگی میں بات کرنا انہیں کچھ مناسب نہیں محسوس ہوا تھا اور انہوں نے فیصلہ کر لیا تھا کہ آج آفس سے واپس آتے ہی وہ بیگم تیسور کے کمرے میں جا کر اس سلسلے میں ان سے تفصیلی گفتگو کریں گے اور انہیں جلد از جلد بابر سے ملنے پر آمادہ کریں گے۔

”آؤ نائلہ! حاجرہ تیسور نے منٹا بھرے بیٹھے لہجے میں نائلہ کو مخاطب کر کے اپنے دائیں جانب موجود خالی کرسی کی طرف بیٹھے کا اشارہ کیا تھا۔

”جی! پہلے میں آپ کے لیے چائے دم کروں۔“ نائلہ تیزی سے کچن کی طرف مڑتی ہوئی بولی تھی۔

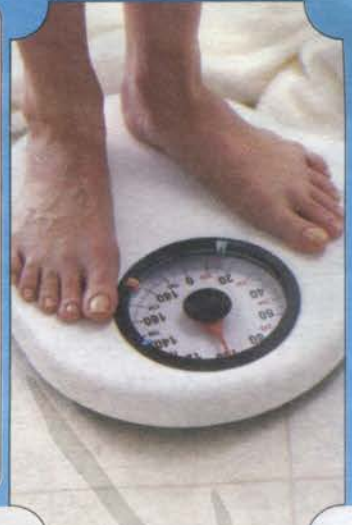
”چائے میں لے آؤں گی۔“ نور جہاں نے نائلہ کو شانے سے پکڑ کر آگے بڑھنے سے روکے ہوئے نرم اور مؤدب لہجے میں کہا تھا۔ ”آپ بیگم صاحبہ اور اسد میاں کے ساتھ ناشتہ کیجئے چائے میں ابھی لے کر آ رہی ہوں۔“

”نور جہاں ٹھیک کہہ رہی ہیں نائلہ۔“ بیگم تیسور نے مسکرا کر کہا۔ ”تم یہاں میرے پاس بیٹھ کر ہمارے ساتھ ناشتہ کرؤ چائے بھی آجائے گی۔“ اور نائلہ مجبور سی کرسی پر آ بیٹھی تھی۔ اسد پہلے ہی کرسی سنبھال چکے تھے۔ ذرا ہی دیر میں سردرد بھی مسکراتی ہوئی آ موجود ہوئی تھی۔

ناشتے کے بعد اسد آفس جانے کے لیے اٹھ کھڑے ہوئے تھے۔

”اسد! شام کا وعدہ تو یاد رہے گا نا؟“ بیگم تیسور نے ان کی طرف سوالیہ نظروں سے دیکھتے ہوئے سوال کیا

حاملہ مائیں، وزن کتنا بڑھائیں!



یہ ایک بہت بڑا سوالیہ نشان ہے کہ حمل کے دوران خواتین کو کتنا اور کس حد تک اپنا وزن بڑھانا چاہیے؟ جیسا کہ ہمارے ہاں کی بزرگ خواتین حاملہ ماؤں کو یہ مشورہ دیا کرتی ہیں کہ اب تمہیں ایک کانٹا بلکہ دو افراد کے مطابق کھانا چاہیے یا پھر ایک مفروضہ یہ بھی ہے کہ ماں جتنا زیادہ کھائے پیے گی آنے والا بچہ/بچی اتنا ہی صحت مند ہوگا، لیکن ہمارا مشورہ یہ ہے کہ بے تحاشا وزن بڑھانے سے پہلے ذرا ان چند باتوں پر غور فرمائیے، حمل کے دوران وزن میں اضافے کا انحصار اس بات پر ہونا چاہیے کہ حمل سے پہلے آپ کا وزن کتنا تھا۔ اگر حاملہ ہونے سے پہلے آپ کا وزن آپ کی عمر اور قد کی مناسبت سے نارمل تھا تو اس صورت میں آپ کو حمل کے 9 مہینوں کے دوران 10-12 کلوگرام تک وزن بڑھانا چاہیے لیکن اگر آپ کا وزن حمل سے پہلے ہی اوسط معیار سے کم ہے اور آپ بہت زیادہ دہلی پتی ہیں تو پھر آپ کے پاس 12-18 کلوگرام تک وزن بڑھانے کی گنجائش موجود ہے اور اگر آپ حمل سے پہلے ہی زائد وزن کے سسکے کا شکار ہیں اور موٹاپے کی طرف مائل نظر آتی ہیں تو پھر آپ اپنے وزن میں اضافے کو 7 سے 10 کلوگرام تک محدود رکھیں۔ اگر آپ زائد وزن کی حامل ہیں تو اب اس کا یہ مطلب بھی نہیں کہ آپ دوران حمل ڈائٹنگ کر کے اپنی اور آنے والے بچے کی صحت کو داؤ پر لگانے کی حماقت کرتی نظر آئیں۔ اس کا سادہ سا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی غذا میں کمی کرنے کے بجائے اپنی غذائی عادات میں تبدیلی کر لیں۔ آئیں۔ تھے ہوئے چھپس کے بجائے اسپر اوٹس پر مشتمل سلاڈ لیں۔ فیل کریم دودھ کی جگہ اسٹیم ملک لیں۔ چکنائی سے بھرپور اور میٹھی اشیاء کی مقدار میں کمی کریں۔ یہ زیادہ بہتر ہے کہ آپ اپنی ڈاکٹر کے مشورے سے فوڈ چارٹ تیار کر لیں، لیکن اگر آپ کا وزن مقررہ معیار سے کم ہے تو بھی وزن میں اضافے کے لیے فاسٹ فوڈ اور چکنائی سے بھرپور غذا نہیں لینے سے گریز کریں۔ اپنی غذا میں فیبرائڈز، دودھ اور دیہی جیسی صحت بخش غذاؤں کا اضافہ کر کے آپ اپنی غذا کو زیادہ صحت بخش بنا سکتی ہیں۔

معلوم کرنے کے لیے.....“
”وہ کون سا راستہ ہے؟“ گو نے بے تابی سے سوال کیا تھا۔
”یہ راستہ خود تم ہی نے بتایا تھا۔“ مصعب مسکرائے۔ ”اس وقت شاید بھول رہی ہو وہ راستہ ہے۔ تمہاری دوست سونیا سے دریافت کرنے کا۔“
”اوہ..... ہاں.....“ گو نے گہرا سانس لیا۔ ”میں تو بالکل ہی بھول گئی تھی میں سونیا سے مل کر جمال کے بارے میں دریافت کر سکتی ہوں۔ اس کے پاس سے یقیناً اُن کا فون اور موبائل نمبر بھی مل سکتا ہے اور یہ بھی پتہ چل سکتا ہے کہ وہ اگر شہر میں ہیں تو کہاں ٹھہرے ہوئے ہیں۔“
”بالکل!“ فضلو بابا نے زُرجوش انداز میں اپنی ران پر ہاتھ مارتے ہوئے سرور لہجے میں کہا۔ ”میرا خیال ہے ہمیں آج شام کو ہی سونیائی بی سے ملنے اُن کے گھر جانا چاہیے۔“
”اور اگر سونیا نے پوچھا..... کہ میں یہ سب کیوں پوچھ رہی ہوں..... تو؟“
گو نے دل میں آنے والے خدشے کو سوال کا روپ دیتے ہوئے مصعب اور فضلو کی طرف دیکھا۔
”کسی بھی طرح کا سوال کرنے یا کچھ بھی پوچھنے سے پہلے تمہیں سونیا کو تمام واقعات سے آگاہ کرنا ہوگا۔“ مصعب نے سنجیدہ لہجے میں اُسے مشورہ دیتے ہوئے کہا۔ ”اور اُسے یقین دلانے کے لیے تم اپنے ساتھ نکاح نامے کی ایک فوٹو اسٹیٹ کا پنی بھی ساتھ لے کے جانا پہلے اول تا آخر تمام کہانی اُس سے کہنا اُس کے بعد اس سے مدد طلب کرنا۔ وہ تمہاری کلاس فیلو اور دوست ہے، تمہیں برسوں سے جانتی ہے۔“
”تمہاری باتوں پر بھروسہ کرے گی اور مجھے امید ہی نہیں پورا یقین ہے کہ وہ تمہاری مدد ضرور کرے گی۔“
”جی۔“ گو نے سر جھکا کر امید و وحیم بھڑے لہجے میں کہا۔
”آپ ٹھیک کہہ رہے ہیں۔“ فضلو بابا نے تائید لہجے میں چپک کر بولے۔ ”ہم نے سونیا بیٹا کو دیکھا ہے، ہم اُن سے ملے ہیں وہ بہت اچھی لڑکی ہیں اور گو بیٹا سے بہت محبت کرتی ہیں۔ وہ گو بیٹا کے لیے جو بن پڑے گا“ ضرور کریں گی۔“
مصعب اور فضلو بابا کی باتوں نے گو کا نہ صرف حوصلہ بڑھایا تھا بلکہ اُس کے دل میں امید کی شمع بھی روشن کر دی تھی۔
اُس نے زندگی کے اتنے قریبی اور معتبر رشتوں کو یوں کھینچی بدلتے دیکھا تھا کہ اب ہر شے سے اعتماد اٹھ گیا تھا۔ اسی لیے اُسے پوری طرح تو قلع نہیں تھی کہ سونیا اُس کی مدد کرے گی یا جمال کے بارے میں درست معلومات دے سکے گی، مگر جب وہ مصعب اور فضلو بابا کی طرف دیکھتی تھی تو انسانیت کے باقی اور زندہ ہونے کا احساس ملتا تھا۔ خاص طور پر فضلو بابا نے جس طرح اور جس اخلاص کے ساتھ اُس کا ساتھ دیا تھا۔ اس بات نے اُس کا بہت حوصلہ بڑھایا تھا۔ گو کہ سونیا پر بھی اسے بہت بھروسہ تھا۔ اگر جلال شاہ سے اُس کو کوئی تعلق نہ ہوتا تو شاید وہ کسی بھی حد تک جا کر اُس کی مدد کر سکتی تھی، مگر اب معاملہ خاصا مشکوک ہو گیا تھا۔ اس کے باوجود اُسے سچائی پر بھروسہ تھا اور خدا کی ذات پر پورا یقین تھا۔ سواسی یقین کی انگلی تمام کروہ فضلو بابا کے ساتھ سرشام ہی سونیا کے گھر کے لیے روانہ ہوئی تھی۔
مصعب کے گھر سے سونیا کا گھر بہت زیادہ فاصلے پر نہ تھا، چند بلاک آگے ہی تھا۔ فضلو بابا نے حظ ناقدہم کے طور پر جبب خاصے فاصلے پر ایک آرمیں روکی تھی پھر وہ گو کو ساتھ لیے پیدل چلتے ہوئے سونیا کی عایدشان کو بھی کی طرف روانہ ہوئے تھے۔ کوٹھی کے دائیں جانب بڑے شیدھے تھے۔ مین گن کھڑا تھا۔
”میں وہاں اُس درخت کی آڑ میں رک جاؤں گا۔“ فضلو بابا نے گو کے ساتھ قدم بڑھاتے ہوئے چند قدم کے فاصلے پر واقع ایک تناور درخت کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا تھا۔ ”تم اکیلی ہی اندر جانا۔“
”کیوں؟“ گو نے سوالیہ نظروں سے اُن کی طرف دیکھا تھا۔ ”آپ میرے ساتھ اندر کیوں نہیں چلیں گے؟ سونیا تو آپ سے مل چکی ہے جانتی ہے آپ کو۔“
”وہ سب ٹھیک ہے۔“ اب وہ دونوں درخت کے

”اس سلسلے میں تو اصل بات آپ کو جوہلی جا کر ہی پتہ چل سکے گی۔“ اُس شخص نے معذرت خواہانہ انداز میں سر ہلایا۔ ”ہمیں تو بس اتنا علم ہے کہ جمال صاحب ادھر شہر میں ہی رہائش پزیر ہیں اب یہ پتہ نہیں کہ وہ شہر والی کوٹھی میں رہ رہے ہیں یا کسی ہوٹل وغیرہ میں؟“
”چلیں ٹھیک ہے۔“ فضلو بابا نے جلدی سے کہا۔ ”میں خود جوہلی جا کر بڑے شاہ صاحب سے معلوم کر لیتا ہوں۔“
”یہی مناسب ہوگا۔“ پوسٹ آفس کے کلرک نے تائید بھرے انداز میں سر ہلایا اور فضلو بابا تیزی سے برآمدے کی سیڑھیاں ملے کرتے بس اسٹیٹ کی جانب روانہ ہو گئے تھے۔
اور گھر پہنچتے ہی انہوں نے تمام تھکے مصعب اور گو کے گوش گزار کر دیا تھا۔
”چلیں یہ بات تو کتنی ہو گئی کہ جمال شہر میں ہی موجود ہے۔“ تمام کھٹانے کر مصعب نے مطمئن انداز میں سر ہلاتے ہوئے کہا تھا۔ ”اب معلوم یہ کہنا ہے کہ آیا وہ اپنے نانا کی کوٹھی میں مقیم ہے یا کسی ہوٹل میں۔“
”یہ کس طرح معلوم کیا جا سکتا ہے؟“ گو نے پریشان نظروں سے فضلو بابا اور مصعب کی طرف سوالیہ انداز میں دیکھا۔ ”اس شہر میں تو کتنے ہی ہوٹل ہوں گے۔“
”ہوٹل یقیناً بے شمار ہیں۔“ فضلو بابا نے سر ہلاتے ہوئے کہا۔ ”پر فائین فور اسٹار ہوٹل اٹھیوں پر گئے جا سکتے ہیں اور یہ تو طے ہے کہ جمال جیسا ارب پتی جاگیر دار کسی چھوٹے موٹے لاج میں تو رہے گا نہیں کسی نہ کسی اعلیٰ درجے کے ہوٹل میں ہی رہے گا۔“
”وہ تو ہے مگر.....“ مصعب نے پڑ سوچ نگاہوں سے گو کی طرف دیکھتے ہوئے کہا۔
”بجائے اس کے کہ ہر بڑے ہوٹل کا دروازہ کھٹکنا کر جمال کے بارے میں دریافت کیا جائے“ اس سے بھتر ایک اور راستہ بھی ہے۔ اُس کے بارے میں اور اُس کے فون نمبر کے بارے میں

اس کے بعد کیا ہوا؟
کہانی کا بقیہ حصہ
آئندہ ماہ ...